

**Tyytyväisyyskysely Soveltavan liikunnan apuvälineiden (SOLIA)
vuokrauksesta palveluiden kehittämiseksi**

Tiia Rothsten

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan-ja vapaa-ajankoulutusohjelma

Kevät 2014



Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Tekijä tai tekijät Tiia Rothsten	Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 2012
Raportin nimi Tyytyväisyyskysely Soveltavan liikunnan apuvälineiden (SOLIA) vuokrauksesta palveluiden kehittämiseksi	Sivu- ja liitesivumäärä 47+7
Opettajat tai ohjaajat Jyrki Vilhu	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Suomen Vammaisurheilu- ja liikunnan (VAU) ylläpitämää Soveltavan liikunnan apuvälinetoimintaa (SOLIA) tyytyväisyyskyselyn avulla. Opinnäytetyössä selvitettiin, kuinka tyytyväisiä vuokrauspalvelun käyttäjät olivat vuokranneihinsa välineisiin ja täyttääkö SOLIA asiakkaidensa tarpeet ja odotukset. Tyytyväisyyttä pyrittiin selvittämään niin monivalintakysymysten kuin avointen kysymysten avulla. Tyytyväisyyskysely toteutettiin Webropol-kyselynä sähköpostitse 28.1-11.2.2014. Kyselyyn vastasi yhteensä 60 henkilöä. Lisäksi opinnäytetyö antaa peruskuvan ja yleistiedot liikunnan apuvälineistä ja niiden merkityksestä ihmisen toiminnalle.</p> <p>Tutkimustuloksista ilmeni, että valtaosa palvelun käyttäjistä on erittäin tyytyväisiä palveluun. Apuvälineiden vuokraaminen SOLIA:n kautta koettiin pääosin toimivaksi kokonaisuudeksi. Palvelusta ei löytynyt suurta kritiikkiä, mutta kehitettävää löytyisi välineiden toimituksesta sekä niiden käytön ohjeistuksesta.</p> <p>Yhteenvetona voidaan todeta, että Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelu on erinomainen tapa testata haluamaansa liikunnan apuvälinettä tarvitsematta kuitenkaan sijoittaa omaan, kalliiseen välineeseen. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että apuvälineellä on positiivisia vaikutuksia käyttäjänsä liikkumisen määrään.</p>	
Asiasanat Asiakastyytyväisyys, liikunta, apuväline	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

Authors Tiia Rothsten	Group or year of entry LOT 2012
The title of thesis Customer satisfaction survey for Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelu	Number of pages and appendices 47+7
Supervisor(s) Jyrki Vilhu	
<p>The purpose of the thesis was to provide information on customer satisfaction for SOLIA. SOLIA is a rental service for adapted physical activity equipment. SOLIA offers testing and rental services and helps disabled people to find suitable equipment by giving advice and consultant statements. SOLIA cooperates with event organizers and takes part in development processes of sports and physical activity equipment. SOLIA rents equipment for physical activity to everyone of disability, diagnosis or organizational borderlines. Most part of the SOLIA equipments is suitable for persons who can move independently.</p> <p>The survey was made by using Webropol-survey by e-mail. 60 persons answered the survey. The results showed that most users were satisfied. Renting from SOLIA was experienced as positive in most cases. The renting process worked well but more ideas for development would be needed.</p> <p>As a conclusion it can be said that SOLIA is an excellent way to test the equipment by renting it before buying it. The SOLIA rental service seems to have positive effects on their users' physical activity.</p>	
Key words satisfaction survey, adapted physical activity, equipment	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Apuvälineet	2
2.1	Apuväline ja sen merkitys ihmisen toiminnalle	2
2.2	Apuvälineen käyttöön vaikuttavat tekijät	4
2.2.1	Käyttäjä	4
2.2.2	Apuväline	4
2.2.3	Palvelut	5
2.2.4	Toimintaympäristö	6
2.3	Muut apuvälineen käyttöön vaikuttavat seikat ja käytön jatkuvuus	7
3	Apuvälineet ja liikunta	9
3.1	Liikuntavälineiden vuokraus Suomessa	10
3.2	Pyörät ja potkulaudat	12
3.3	Pyörätuolit	17
3.4	Talviliikuntavälineet	19
3.5	Kesävälineet	21
3.6	Pelit- ja pelivälineet	23
4	SOLIA-Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta	25
4.1	Mikä se on?	25
4.2	Miksi?	26
4.3	Miten se toimii?	26
5	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	28
6	Tutkimusmenetelmät	29
6.1	Empiirinen tutkimus	29
6.2	Prosessin eteneminen	30
6.3	Kyselylomake	31
7	Tutkimustulokset	32
7.1	Vastaajien perustiedot	32
7.2	Vuokrauksen motiivit	33
7.3	Välineen vuokraus ja toimitus	35
7.4	Palautus	36

7.5	Johtopäätökset ja kehittäminen	36
8	Pohdinta	40
9	Lähteet	45
10	Liitteet.....	48
10.1	Liite 1. Kyselyn saatekirje	48
10.2	Liite 2. Tyytyväisyyskysely	49

1 Johdanto

Liikunta tuo iloa ja hyvinvointia jokaiselle ja se on tärkeää lapsesta lähtien edistämään motorista kehitystä. Läpi elämän jatkuvalla liikunnalla nähdään lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Siksi onkin tärkeää, että sen harrastaminen on mahdollistettu jokaisen ulottuville. Jotta tämä toteutuisi, on kehitelty erilaisia sovellettuja liikunnan apuvälineitä, jotka helpottavat liikuntarajoitteisten liikuntasuoritusta tai mahdollistavat uuden tavan liikkua. (Teiska, 2008.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Suomen Vammaisurheilu- ja liikunnan (VAU) ylläpitämää Soveltavan liikunnan apuvälinevuokrauspalvelua (SOLIA) tyytyväisyyskyselyn avulla. Opinnäytetyössä selvitetään, kuinka tyytyväisiä vuokrauspalvelun käyttäjät olivat vuokranneihinsa välineisiin. Tyytyväisyyttä tarkasteltiin niin monivalintakysymysten kuin avointen kysymysten avulla. Työssä haluttiin selvittää myös sitä, aikooko asiakas jatkossakin vuokrata välineitä SOLIA:n kautta. Lisäksi kartoitettiin SOLIA:n vuokrauspalvelun vaikuttavuutta, kuten välineen vaikutusta asiakkaiden harrastamiseen, motiiveja vuokrata välineitä ja sitä onko välinevuokrauksella ollut vaikutusta oman välineen hankintaan. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään täyttääkö SOLIA asiakkaiden tarpeet ja odotukset.

Asiakastyytyväisyyttä on hyvä mitata tietyin väliajoin, sillä se kertoo kuinka palvelu on onnistunut vastaamaan asiakkaiden odotuksiin tai parhaassa tapauksessa ylittämään odotukset. Asiakaspalvelu, palvelun laatu ja palveluodotukset ovat kaikki suorassa yhteydessä asiakastyytyväisyyteen. (E-economic 2014.)

Opinnäytetyön taustaosiossa käsitellään apuvälineitä ja niiden merkitystä ihmisen toiminnalle. Työn lopussa esitellään SOLIA:n toimintaa sekä tutkimustulokset, joista selviää mihin SOLIA:n asiakaskunta oli tyytyväisiä ja missä olisi kehitettävää. Asiakastyytyväisyyskyselystä saatiin selville, että valtaosa Soveltavan Liikunnan apuvälinevuokrauspalvelua käyttävät olivat erittäin tyytyväisiä saamaansa palveluun.

2 Apuvälineet

2.1 Apuväline ja sen merkitys ihmisen toiminnalle

Henkilölle, jolla on vamman, sairauden, kehitysviivästymän tai ikääntymisen johdosta aiheutunut toimintakyvyn heikkenemistä, on kehitelty erilaisia apuvälineitä. Apuvälineen on väline, laite tai vastaava, jonka tarkoituksena on kehittää ja ylläpitää toimintakykyä ja osallistumista. Apuvälineen lisäksi Suomessa käytettäviä nimityksiä ovat itseenäisen suoriutumisen teknologia, hyvinvointiteknologia, gerontechnologia, terveystechnologia ja sosiaalitekniikka. (Salminen 2010, 13; Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2013.)

Ihmisen elämässä toiminta on keskeisessä osassa. Se on työtä, opiskelua, leikkiä, pelaamista, urheilua, huvittelua, itsestä ja kodista huolehtimista. Tällöin ihminen kehittää taitojaan, kykyjään ja pätevyyttään. Lisäksi hän rakentaa identiteettiään ja kontrolloi koko elämänsä. Toiminta on päämääräsuuntautunutta ja itseohjautuvaa, joten sen merkityksellisyys on motivaation lähde toiminnalle. Ihmisen toimintaan vaikuttaa jatkuvasti muuttuva fyysinen ympäristö, esimerkiksi koti ja työpaikka. Siihen, miten ihminen toimii vaikuttaa käytettävissä oleva tila, kulkureitit, turvallisuusolosuhteet, valaistusolosuhteet, melutaso ja säätila. Myös esteettömyys luo edellytyksiä toiminnalle ja esteellisyys voi haitata sitä. Sosiaalisella ympäristöllä on myös suuri vaikutus toimintaan, esimerkiksi vuorovaikutussuhteet, ihmisten määrä tai heidän roolinsa. Asenneympäristö taas vaikuttaa siihen, miten olemme vuorovaikutuksessa ja miten koemme erilaiset toiminnot, tehtävät ja roolit. Ympäristöstä saadun palautteen ja toimintavalmiuksien eli taitojen kehittymisen kautta ihmisistä kehittyvät erilaisia toimijoita. (Salminen 2010, 16.)

Vammaisuutta voidaan tarkastella toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisten luokitusten kautta (ICF 2014) ja kolmessa eri ulottuvuudessa. Ensimmäinen on kehon toiminnot ja rakenteet, toisena henkilön suoritukset ja osallistuminen ja kolmantena ympäristötekijät. Nämä voivat vaikuttaa ihmisen toimintaan joko kielteisesti ja myönteisesti. Apuvälineiden avulla voidaan toimintakyvyn kehittämisen ja ylläpidon lisäksi ennaltaehkäistä mahdollisia suurempia toimintakyvyn ongelmia sekä parantaa merkittävästi terveyttä ja hyvinvointia. Kuten Stephen Hawkins (1996) sanoo;

”Pyörätuoli hankitaan, jotta ihminen pystyisi liikkumaan, -ei siksi, että hän ei pysty kävelemään.” Apuväline hankitaan siis aina mahdollistamaan ihmisen toimintaa, ei korvaamaan puutteita. Se mahdollistaa joillekin ihmisille itsenäisen suoriutumisen aikaisemmin mahdottomista tehtävistä. Lisäksi se säästää energiaa ja lisää omatoimisuutta ja toimintamahdollisuuksia monipuolisemmin. Näiden lisäksi apuvälineen käyttö voi helpottaa sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön sekä omaisten työtä ja parantaa työturvallisuutta. (Salminen 2010, 17.)

Salmisen mukaan (2010, 18.) käytön määrää pidetään usein hyvänä mittarina siitä saatavalle hyödylle. Käytön määrää on kuitenkin tarkasteltava suhteessa apuvälineen tarpeeseen, jolloin on huomioitava, että apuvälineen käyttöaste vaihtelee. Lähtökohtaisesti apuvälinettä tarvitsevan on saatava käyttöönsä laadukas ja tarpeenmukainen apuväline oikeaan aikaan mahdollisimman tehokkaalla tavalla. Perusedellytys sen käyttöön on saatavuus. Palvelujen toteuttajien on tunnistettava myös tekijät, jotka vaikuttavat apuvälineen käyttöön, jotta sen valintaan ja käyttöön liittyvät palvelut voidaan toteuttaa mahdollisimman hyvin.

Kun liikuntakyky on heikentynyt, omatoiminen liikkuminen mahdollisestaan omatoiminen tai avustettuna liikkumisen apuvälineillä. Samalla tuetaan myös muuta toimintakykyä. Lapselle, jolla on liikuntavamma, apuvälineet antavat mahdollisuuden oppia, tehdä päätöksiä ja saada kokemuksia muiden ikäistensä lasten tavoin. Välineen valintaan vaikuttavat henkilökohtainen liikunnan tarve, odotukset tilanteen muuttumiseksi sekä motivaatio opetella käyttämään ja käyttää välinettä. Liikkumiskyvyn lisäksi tulee arvioida käyttäjän mahdollisten muiden sairauksien aiheuttamat haitat, kuten tasapaino- ja koordinaatio-ongelmat, aistien toiminta, oppimiskyky sekä koti- ja ympäristöolosuhteet. (Töytäri, Koistinen, Hiltunen, Leivo, 129.)

Apuvälineen käyttö on jatkuva prosessi, joka on monen tekijän summa. Nämä tekijät voidaan jaotella käyttäjälähtöisiin, apuvälinelähtöisiin, palvelulähtöisiin tai ympäristölähtöisiin tekijöihin. Käyttäjistä johtuvia apuvälineen käyttöön vaikuttavia tekijöitä ovat suhtautuminen itseen ja omaan toimintakykyyn, apuvälineen koettu tarpeenmukaisuus sekä tulevaisuuden päämäärät ja odotukset, käyttäjän valmiudet taidot, roolit ja voimavarat, apuvälineen opetteluun käytössä oleva aika, käyttäjän kokema kipu sekä aikai-

semmat kokemukset ja asennoituminen teknologiaan, apuvälineeseen sekä palvelun toteuttajiin. (Salminen 2010, 18.)

2.2 Apuvälineen käyttöön vaikuttavat tekijät

2.2.1 Käyttäjä

Apuvälineen käyttöön on helpompaa sitoutua, kun se tukee käyttäjänsä tulevaisuuden päämääriä ja odotuksia. Mitä paremmin käyttäjä on sopeutunut mahdolliseen muutettuun toimintakykyynsä, sitä helpompaa se on yleensä hyväksyä. Apuvälineen käytön on oltava helppoa ja siksi ne edellyttävät huolellisen käyttötaitojen arvioinnin sekä perehdytyksen. Joillakin henkilöillä apuvälineen käyttöön saattaa vaikuttaa myös ulkopuolisten mielipiteet, sillä monelle apuvälineen käyttö tarkoittaa leimautumista vammaiseksi, mikä saattaa rajoittaa sen käyttöä. Myös ikääntyneellä kynnyks voi olla suuri ottaa vastaan konkreettista apua, sillä se koetaan niin, että ei pärjää enää yksin. Näiden lisäksi käyttöön voi vaikuttaa käyttäjän kokemat roolit. Esimerkiksi jos vammautunut henkilö ei ole saanut mahdollisuutta päätöksentekoon ja vastuunottoon itsestään ja elämästään, hän on saattanut omaksua passiivisen ja autettavan henkilön roolin, jonka takia on vaikea motivoitua apuvälineen käyttöön. (Salminen 2010, 18-19.)

Aikaisemmat kokemukset luovat ennakkoluuloja teknologiaan, apuvälineisiin ja palvelun toteuttajiin. Teknologian pelko voi peilautua apuvälineen käytön opetteluun niin, että henkilö ei usko omiin kykyihinsä oppia sen käyttöä. Apuvälineen käytössä on kuitenkin käytön perusedellytys opetella sen käyttö kunnolla. Tämä vie paljon aikaa ja voimavaroja. Siksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten vammautumisen aiheuttama kriisityö sitoo voimavaroja apuvälineen tarvitsijalta. Kun apuvälineen käyttö on opeteltu kunnolla, se vähentää vammasta johtuvia kipuja sekä helpottaa elämää. (Salminen 2010, 19.)

2.2.2 Apuväline

Apuvälineen ominaisuuksissa on tärkeää, että se on saavutettava. Tällöin se on helppo ottaa esille ja liikuttaa paikasta toiseen, eikä sen käyttöönotto ole vaikeaa. Hyvä apuvä-

line on käytettävyydeltään käyttötarkoitukseen sopiva ja mahdollisimman yksinkertainen ja helppokäyttöinen. Välineen valinnassa tulee huomioida tarkkaan käyttäjän yksilölliset ominaisuudet, esimerkiksi säätömahdollisuudet ja valmiudet. Välineen käyttäjän on koettava hallitsevansa välinettä, eikä toisinpäin. Hyvän apuvälineen ominaisuuksiin kuuluu myös olla toimiva, kestävä, tarvittaessa nopea, kevyt, yhteensopiva uiden laitteiden kanssa ja helposti korjattava. Käytettävyys on hyvän apuvälineen perusta. Tällöin välineen avulla tehtävä toiminta on sujuvaa ja turvallista. Tällöin väline ei aiheuta vaaratilanteita, eikä rikkoudu helposti. Lisäksi se on helppo huoltaa ja se herättää käyttäjälleen luottamusta. Apuvälineen päätökseen vaikuttaa myös ulkonäkö, sillä miellyttävän näköinen ja hyvin suunniteltu apuväline on helpompi hyväksyä kuin ulkonäöltään rumma. Se tukee myös käyttäjänsä toiminnallista minäkuvaa. (Salminen 2010, 19-20.)

2.2.3 Palvelut

Palveluista johtuvia apuvälineen käyttöön vaikuttavia tekijöitä ovat asiakaskeskeisyys, osaaminen, palveluihin käytettävä aika ja palvelujen toteuttajien asennoituminen teknologiaan, apuvälineisiin ja sen tarvitsijaan. Apuvälineen käyttöä on todettu lisäävän asiakaslähtöinen, käyttäjän mielipidettä kuuleva apuvälinepalvelu. Käyttäjät arvostavat myös palvelua, joka on asiakaskeskeistä. Yhteiskunta on nykyisin hyvin vaativa ja valveutunut. Ihmiset tietävät mitä haluavat, jolloin odotukset kasvavat ja heillä on usein luottamus kykyihinsä ja valmius ajaa omia etujaan ja näkemyksiään. Lisäksi halutaan osallistua palvelun suunnittelemiseen ja kehittää palvelua. (Salminen 2010, 20.)

Luonnollisesti apuvälineen käyttöön vaikuttaa apuvälinepalvelun osaamistaso. On tärkeää, että palvelu on ammattitaitoista, sillä epäpätevä apuvälineen tarpeenarvointi ja ohjeistus voivat vähentää apuvälineen käyttöä. Kun ohjaus ja seuranta taas ovat tarkoituksenmukaista, nostaa se käyttöastetta. Ammattitaitoinen palvelu edellyttää moniammatillista yhteistyötä, laadukasta apuvälineprosessin toteutumista ja sen monipuolista tuntemusta. Oikea ajoitus apuvälineen saannille on myös tärkeä osa laadukasta apuvälinepalvelua. Tähän vaikuttaa apuvälineen tarvitsijan kokonaistilanne. Oikeasta ajoituksesta on myös erilaisia näkemyksiä. Esimerkiksi kannattaako väline ottaa käyttöön toimintakyvyn ollessa vielä hyvä, jolloin jaksaa opetella käytön kunnolla, vai venyttääkö käyttöönottoa etenevissä sairauksissa mahdollisimman pitkälle. Lapsilla välineen var-

hainen kuntoutus ja välineen käyttöönotto on kuitenkin suotavaa, sillä liikkumisen ja toiminnan mahdollisuudet tukevat lapsen kehitystä. Jotta apuvälinepalvelu toimii kokonaisuudessaan, se vaatii asiantuntijoilta aikaa. Aikaan vaikuttaa apuvälineenkäyttäjän tarpeet ja valmiudet, apuvälineen käyttöympäristö sekä vaativuus käytettävässä tekniikassa. Jos tekniikka on uusi, se vaatii luonnollisesti enemmän aikaa ja pidemmän prosessin, jotta se jäsentyy henkilöstön työkäytäntöihin. (Salminen 2010, 20.)

2.2.4 Toimintaympäristö

Toimintaympäristöstä johtuvia tekijöitä apuvälineen käyttöön on kolme. Ensimmäinen niistä on sosiaaliset tekijät, joihin lukeutuu esimerkiksi käyttäjän lähipiirin mielipiteet teknologiaan, apuvälineisiin, palvelun tuottajaan, apuvälineen käyttäjään ja hänen toimintakykynsä ongelmiin. Nämä mielipiteet vaihtelevat erityisen paljon. Negatiivisia mielipiteitä syntyy, kun ihminen pelkää tekniseen apuvälineeseen koskemista ja kokee sen käytön opettelun olevan hankalaa. Se voidaan kokea myös irralliseksi osaksi, eikä osaksi tavallista arkea. Tämän seurauksena lähi-ihmiset eivät välttämättä tue käyttäjää apuvälineen käytössä. He eivät myöskään koe tärkeäksi seurata apuvälineen toimivuutta tai raportoida sen käytöstä ja mahdollisista ongelmista. Lasten kohdalla lähi-ihmisten olisi kuitenkin erityisen tärkeää sitoutua välineen käyttöön, sillä se voi olla erittäin merkityksellinen tekijä apuvälineen käytössä. Lähi-ihmisten lisäksi käyttöön vaikuttaa myös laajempi sosiaalinen ympäristö ja asenneympäristö, jossa eletään. Vaikuttavina tekijöinä pidetään esimerkiksi sitä, kuinka paljon apuvälineitä on yleisesti käytössä ja se, miten niihin suhtaudutaan laajalti sosiaalisissa toimintaympäristöissä. Tähän lukeutuvat esimerkiksi koulut ja työpaikat. (Salminen 2010,21.)

Toinen tekijä on käytettävissä olevat voimavarat sekä aika. Tämä pitää sisällään sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiltä saadun avun sekä omaisten ja avustajien halukkuuden tukea apuvälineen käyttäjää sen käyttämisessä. Tilanteet on mietittävä tarkkaan, onko esimerkiksi mahdollista edellyttää vammaisen lapsen vanhempia opettamaan apuvälineen käyttöä kotona. (Salminen 2010, 21-22.)

Fyysinen ympäristö on kolmas ja viimeinen toimintaympäristön vaikuttavista tekijöistä. Sen esteettömyys, käytettävissä oleva tila, kulkureitit, turvallisuusolosuhteet, valaistus-

olosuhteet ja melutaso ja ilmasto vaikuttavat apuvälineen käyttöön. Jos ihminen on esimerkiksi liikuntarajoitteinen, hänen on hankala päästä hissittömään kerrostaloon. Pyörätuolilla liikkuva henkilö ei pysty liikkumaan tilassa, jossa oviaukot ovat liian kapeita. Kävelytelineen kanssa liikkumiseen taas vaikuttavat kynnykset. Mäkinen maasto ja ilmaston kylmyys vaikeuttava sähköpyörätuolilla liikkumista ja tietokonetta käytettäessä melu ja valaistusolosuhteet voivat olla este sen käytölle. (Salminen 2010, 21-22.)

Kun apuvälineen hankintaa suunnitellaan, totutellaan ja harjoitellaan, on yksilölliseen tilannearvioon syytä varata erityisen paljon aikaa. Välinettä käytettäessä tulee miettiä mitä toimintarajoituksia pyritään kompensoimaan ja millaisin menetelmin. Erityisesti huomiota on kiinnitettävä uudenlaisiin mahdollisuuksiin sekä osallistumisen ulottuvuuksiin. Apuvälineen käyttäjä ei saa tuntea apuvälineen käytön olevan ylivoimaista ponnistelua, turvattomuutta tai pelkoa tuottavaa. Päinvastoin sen tulee olla itsenäisyyttä ja rohkeutta lisäävää. (Karjalainen 1991, 1.)

2.3 Muut apuvälineen käyttöön vaikuttavat seikat ja käytön jatkuvuus

Apuvälineen käyttäjän, apuvälineen, palveluiden ja toimintaympäristön lisäksi apuvälineen käyttöön ihmisen elämän aikana säätelevät myös muuttuvat tarpeet ja tilanteet. On tilanteita, joissa apuvälinevalinta ei ole onnistunut. Tämän seurauksena apuväline jää käyttämättä. Keskimäärin apuvälineen käyttö lopetetaan ensimmäisten kolmen kuukauden, viimeistään vuoden päästä sen käyttöönotosta. Nämä syyt liittyvät usein riittämättömiin palveluihin tai apuvälineen yhteensopimattomuuteen. Apuvälineen käyttöönottoon liittyy usein myös toivo laadukkaammasta ja paremmasta elämästä. Useimmiten tämä onkin mahdollista, mutta joillakin toiveet ovat vamman täydellisessä kompensoinnista ja ovat siksi epärealistisia. Tällöin koettu pettymys voi olla hyvinkin suuri. Apuvälineen saannissa on usein suurten odotusten vaihe, alkuinnostuksen vaihe. Arki-realismi vaiheeseen siirryttäessä 3-6 kuukauden kuluttua kiinnostus apuvälinettä kohtaan alkaa usein hiipua. Tällöin mielipiteet apuvälineestä muuttuvat aiempaa kielteisemmiksi. Samaan aikaan luodaan odotuksia paremmista apuvälineistä. (Salminen 2010, 22.)

Apuvälineen käyttöön vaikuttaa merkittävästi myös vammautumisen ajankohta ja siihen sopeutumisen vaihe. Se on vaativa ja pitkä prosessi, jonka aikana vammautunut henkilö työstää elämänsä uuteen järjestykseen, sillä varsinkin jos vammautuinen on äkillinen, muuttaa se ihmisen ja hänen lähipiirinsä elämän kokonaan. Tässä vaiheessa henkilö tasapainottelee riippuvaisuuden ja itsenäisyyden tarpeen välillä. Myös vammautuneen henkilön lähiomaisten voi olla psyykkisesti vaikea käsitellä monia käytännön asioita ja ottaa vastuuta mm. apuvälineitä koskevassa päätöksenteossa ja niiden käytön opetteluksa. Samoin etenevissä sairauksissa tämä vaihe voi vaikuttaa välineen käyttöön. Asenne apuvälineisiin muuttuu usein prosessin aikana johtuen siitä, että apuvälineen käyttäjän toiminnalliset tarpeet ja taidot ovat muuttuvia ja vaikuttavat apuvälineen tarpeeseen. Uusissa elämäntilanteissa, kuten opiskelun aloittaminen tai harrastuksen löytäminen voivat vaikuttaa siihen. Samalla tavalla myös sosiaalisen toimintaympäristön muutokset voivat vaikuttaa siihen, esimerkiksi avioeron aikana voi elämä olla itsenäisempää, jolloin apuvälineiden tarve kasvaa. Myös fyysisen toimintaympäristön muutos vaikuttaa ja silloin on hyvä tehdä apuvälineen arviointi. Tällainen tilanne on esimerkiksi muuttaminen. Lapset kasvavat usein ulos apuvälineestään ja tarvitsevat kehityksellisesti ja fyysisesti sopivampia välineitä. Etenevissä sairauksissa taas apuvälineen käyttäjä voi tarvita entistä vähäisempää toimintakykyä edellyttävän apuvälineen, kuten käsikäyttöisestä pyörätuolista sähköpyörätuoliin. Taitojen karttuessa voi myös hyötyä aikaisempaa vaativammasta ja monipuolisemmasta välineestä. Apuvälineet kehittyvät koko ajan, sillä markkinoille tulee koko ajan uudistuvan teknologian ansiosta uusia apuvälineitä. Ihmiset vaativat ja haluavat kokoajan parempaa, mikä kehittää apuvälineitä. He haluavat parasta, mitä on tarjolla. (Salminen 2010, 19-22.)

3 Apuvälineet ja liikunta

Kuutamon ja Hölsömäen (2005, 5-8.) mukaan liikunta on monelle suuri nautinto, joka jokaisen tulisi saada kokea välineillä tai ilman. Kun ihmisellä on pitkäaikaissairaus, vamma tai muusta syystä alentunut toimintakyky, välineet ja niiden soveltaminen ovat edellytys sen onnistumiselle. Hyvinvoiva ihminen tarvitsee toimintaa pysyäkseen terveenä ja elossa. Tällöin ihminen on toimiva ja osallistuva yhteiskunnan jäsen. Soveltavan liikunnan apuvälineiden käyttö poistavat ja vähentävät toimintakyvyn alenemisesta johtuvaa haittaa. Lisäksi ne mahdollistavat tasavertaisen harrastamisen eri liikuntalajeissa.

Liikkumalla ihminen voi moninkertaistaa kokemusmaailmansa, sillä sen kautta kehittyy käsitys ympäristöstä ja omasta itsestä. Nämä kokemukset taas ovat perustana ajattelun ja käsitteiden kehittymiselle. Yksilöllä on sitä suuremmat mahdollisuudet saada erilaisia kokemuksia, mitä enemmän hän liikkuu. Myös minä-käsitykselle liikunta on tärkeää, sillä sen kautta yksilö voi aktiivisesti vaikuttaa ympäristöönsä. Mitä vaikeammin henkilö on kehitysvammainen, sitä enemmän motorinen kyky vaikuttaa mahdollisuuksiin käyttää ja kehittää älyllisiä taitoja. (Saarinen, 1991, 53.)

Liikunta- ja urheilu on ainutlaatuinen tapa ylittää kielellisten, kulttuuristen ja sosiaaliset esteet. Se edistää osallisuutta, sopeutumista, kehittää motorisia taitoja ja edesauttaa itsenäisyyttä. Liikunnan harrastamisen kautta tulee usein sosiaalisia tilanteita, joissa on mahdollisuus harjoitella huomaamattaan kommunikointia muiden ihmisten kanssa. Lisäksi se harjoittaa tiimityöskentelyä, yhteistyötä ja toisten kunnioittamista. Liikunta myös vähentää riippuvuutta muista ihmisistä fyysisten ja henkisten taitojen kehittyessä. Näitä taitoja voidaan siirtää muihin uusiin elämän osa-alueisiin, kuten työelämään. (Disability and Sports 2012.)

Ikääntymisen johdosta tuleva liikunta- ja yleisen toimintakyvyn heikkeneminen näkyy CP-vammaisilla useimmiten voimakkaammin ja nopeammin kuin ihmisillä, joilla vammaa ei ole. Näitä ikääntymisen tuomia muutoksia voidaan kuitenkin ehkäistä ja hidastaa hyvällä fyysisellä kunnolla. Tämän takia kunnosta huolehtiminen läpi elämän on erittäin

tärkeää. Lisäksi liikunta tuo hyvää mieltä ja on mukavaa yhdessäoloa. (Iskala & Nieminen)

3.1 Liikuntavälineiden vuokraus Suomessa

Kuutamo ja Hölsömäki (2005, 8.) kirjoittavat, että Suomessa ei ole riittävästi sovellettujen liikuntavälineiden vuokraamoja. Ihannetilanne olisi, että liikuntavälineitä löytyisi kaikkialta, missä liikutaan. Kaikista liikuntavälinevuokraamoista tulisi löytyä myös soveltavan liikunnan apuvälineitä. Niitä on olemassa yleismalleja, jotka sopivat eri käyttäjille. Esimerkiksi laskettelukeskuksissa tulisi olla laskettelukelkkoja, yleisöluisteluissa luistelukelkkoja ja kuntien liikuntasaleissa sisäliikuntavälineitä. Näiden lisäksi on henkilökohtaisia välineitä, joihin on kehitelty yksilölliset ratkaisut. Kehitystä myönteiseen on jo tapahtunut, sillä muutamat liikuntatoimet ovat hankkineet näitä asiakkaidensa käyttöön. On myös hyvä muistaa, että kysyntä luo tarjontaa. Välineillä ei ole menekkiä, jos niistä ei tiedetä. Suomessa on kymmeniä tuhansia vammaisia, ikääntyneitä ja pitkäaikaissairaita, jotka voisivat käyttää välineitä. Suomessa mennään kokoajan kuitenkin parempaan suuntaan. Huima kehitys on tapahtunut varsinkin viimeisen viiden vuoden aikana, mutta kaikilla asianomaisilla on kuitenkin vielä tehtävää. Välineiden ohella tulisi kiinnittää huomiota myös liikuntapaikkojen esteettömyyteen, ohjauksen saatavuuteen ja asiantuntevaan neuvontaan.

Vammais- ja erityisliikunnan haasteita on jo pitkään ollut liikunnan apuvälineiden ja niitä koskevan tiedon puute. Vammaislaki tuli voimaan 1980-luvun lopulla ja aiheutti tilanteen, jonka seurauksena kunnat antoivat kielteisen päätöksen monille tarpeellisille apuvälinehankinnoille, koska niiden ei katsottu olevan vammaispalvelulain tarkoittamia henkilökohtaisia apuvälineitä. Tälläkin hetkellä etsitään rajaa liikunnan ja liikkumisen apuvälineiden välillä. Lisäksi pohditaan, pitkäaikaissairaiden, vammaisten, toimintakyvyltään alentuneiden ja ikääntyneiden oikeuksia ja mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntaharrastuksiin. Terveyttä edistävä liikunta on jokaiselle hyödyllistä, joten voisiko liikuntavälineiden hankintaan varatut rahat muodostua säästöiksi kuntoutussektorilla sen myötä, että ihmiset harrastaisivat enemmän liikuntaa. (Kuutamo ym. 2005, 9-10.)

Vuodesta 1992 voimassa olleen lain mukaan taloudellista tukea välineen hankintaan voi hakea kunnan sosiaalitoimelta, mutta vain puolet välineen hinnasta. Kokonaan välineen hinnan voi saada lääkinnällisenä kuntoutuksena omasta terveydenhuollosta eli samasta paikasta mistä päivittäisin liikkumisen apuvälineetkin tulevat. Terveydenhuolto vastaa lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalveluiden järjestämisestä. Apuvälineiden saamisen edellytyksenä on lääkärin toteama sairauden tai vamman aiheuttama apuvälineen tarve. Nämä apuvälineet ovat asiakkaalle maksuttomia. (Finlex 1992.)

Vakuutusyhtiöt taas päättävät käytännöstään lakien ja asetusten pohjalta, mutta monet vakuutusyhtiöt toimivat kuitenkin Vakuutuskuntoutuksen (VKK) mukaan. Samalla tavalla fyysistä ja sosiaalista kuntoutusta edistävään kuntoutukseen liittyvät liikuntavälineet on mahdollista saada korvattua tapaturma- ja liikennevakuutuksen kautta. (Kuutamo ym. 2005, 10.)

Sovellettu liikuntaväline mahdollistaa uuden tavan liikkua ja helpottaa liikuntasuoritusta. Esimerkiksi hitaasti kävelevä pystyy pelituolissa osallistumaan peliin aiempaa aktiivisemmin. Tällöin liikuntaväline lisää tasa-arvoisuuden tuntua. Laskettelukelkassa käyttäjästä tulee laskettelija ja pyörätuolinkäyttäjistä tanssituolissa tanssija. Tällöin käyttäjä voi myös keskittyä itse liikuntasuorituksen tekemiseen, jolloin tavanomaiset toimintakyvyn rajoitukset siirtyvät sivuun. Tämän lisäksi liikuntaväline voi olla myös minäkuvaan ilmentäjä, joka on muodin mukainen. Mallit ja kuosit vaihtelevat paljon muotoiluiltaan ja uusilta ominaisuuksiltaan. Myös soveltavassa liikunnassa välineen ulkonäkö ja tyylikkyys merkitsevät paljon sen ominaisuuksien lisäksi. Osalle liikkujista liikuntavälineet ovat toimintavälineitä, sillä ne mahdollistavat liikkumisen ylipäättään. (Kuutamo ym. 2005, 10.)

Jotta liikuntaväline olisi sopiva, kannattaa sitä kokeilla ennen hankintapäätöstä. Kokeilu on hyvä tehdä aidossa käyttöympäristössä, jotta nähdään sopiiko väline ja laji käyttäjälle. Lisäksi kokeilussa huomioidaan mahdollisen muutoksen tarve, sillä liikuntavälineeltä vaadittavat ominaisuudet selviävät usein vasta muutaman kokeilukerran jälkeen. Todella harva liikuntaväline sopii heti sellaisenaan käyttäjälle. Vähintään säädöt ovat usein paikallaan. Lisäksi taitojen kehittyessä, liikuntavälineen käyttötarkoitus ja tarve voivat

muuttua, joten pysyvää ja valmista ratkaisua ei ensimmäisellä kokeilukerralla välttämättä saada. (Kuutamo ym. 2005, 11.)

Liikuntavälineitä myyvillä tahoilla on harvoin mahdollisuutta antaa välineitä pitempiaikaiseen kokeiluun. Tähän haasteeseen on vastattu esimerkiksi SOLIA ja Malike-toiminnassa, joissa välineitä saa kokeiltavaksi vuokraamoista. Varsinkin, jos liikunta on kertaluontoista, välinettä ei kannata ostaa omaksi vaan vuokrata liikuntapaikalta tai järjestöjen vuokraamoista. Molemmat tahot (SOLIA ja Malike) vuokraavat liikunta- tai toimintavälineitä kaikille tarvitsijoille kokeilua varten. Solia vuokraa kuitenkin lähinnä aikuisille ja Malike lapsille ja heidän perheilleen. (Kuutamo ym. 2005, 12.)

Jos välinettä tarvitsee säännöllisesti, se kannattaa hankkia omaksi. Lisäksi joissakin tapauksissa täysin sopivaa on muuten mahdotonta saada, sillä jotkin välineet ovat niin yksilöllisesti sovellettavia. Jos taas välinettä käyttää suhteellisen vähän, voi harkita kimpjavälineen hankkimista. Esimerkiksi hiihto-, laskettelu- ja jääkiekkokelkat sopivat helposti useammalle käyttäjälle, jolloin vammaisyhdistykset voivat käyttää samoja. Sovelletun liikunnan välineet maksavat moninkertaisesti vastaaviin välineisiin, jotka voidaan ostaa urheiluliikkeestä. Esimerkiksi lasketteluun tarvitaan suksien lisäksi 3000-3500 maksava laskettelukelkka ja pyörätuolia käyttävä tarvitsee hiihtämiseen suksien, sauvojen ja siteiden lisäksi hiihtokelkan joka maksaa hieman alle 1000 euroa. Toisaalta taas hiihtokelkka sopii usein sekä lapselle, että aikuiselle pienin muokkauksin ja kun hankintahinta jaetaan monelle talvelle, hinta ei nouse kohtuuttomaksi verrattaessa pystyhiihtäjään, jonka sukset hankitaan pituuden ja painon mukaan. On myös hyvä pitää mielessä, että kaikki sovellukset eivät maksa paljon ja itse soveltamalla urheilukaupoistakin voi löytyä hyviä välineitä. Kekseliäisyys ja muilta käyttäjiltä saadut vinkit ovat hyvä ja halpa tapa liikkumiseen muistuttavat Kuutamo ja Hölsömäki. (2005, 13.)

3.2 Pyörät ja potkulaudat

Yksilöllisten ratkaisujen ja lisävarusteiden ansiosta lähes kaikilla on mahdollisuus pyörällä. Vaihtoehtoja on olemassa peruspyörästä erilaisiin erityispyöriin. Lisäksi juoksupyörät ja potkulaudat toimivat erityisen hyvin liikuntarajoitteisella, sillä niitä on helppo hallita kuin tavallista pyörää ja jalan saa nopeasti maahan tasapainon horjahtaessa.

sa. Jokaisen pyöräilijän tulisikin turvallisuuden takia käyttää pyöräilykypärää, sillä se on halpa henkivakuutus. Kypärän pitää pysyä päässä kaatumis- ja törmäystilanteissa, joten siinä olisi hyvä olla säätämisvaraa istuvuuden takaamiseksi ja että tuki ulottuisi riittävän alas niskaan. (Kuutamo ym. 2005, 17-18.) Myös välineet.fi- sivustolla muistutetaan näistä samoista asioista vuonna 2013.

Lähes kaikkiin polkupyöriin on mahdollista asentaa myös sähköistys ja joihinkin malleihin sen saa suoraan valmistajalta. Moottori käynnistyy automaattisesti, kun on omat lihasvoimat eivät enää riitä. Sähkömoottori on kuitenkin vain apuna, eikä pyörä liiku jos polkija ei polje. Ohjaustangon säätönupista voi myös valita kuinka paljon sähkömoottorin halutaan avustavan. Maksiminopeus on noin 25km/h. Akussa riittää virtaa noin 30 km ajeluun ja sen voi ladata noin 300 kertaa. (Kuutamo ym. 2005, 37.)

Käsi- polkupyörällä tarkoitetaan yleisesti polkupyörää, jota liikutetaan käsivoimin. Käsi- polkupyörät jakautuvat omaan pyörätuoliin liitettäviin käsi- polkupyöriin sekä kiinteärunkoisiin käsi- polkupyöriin, joita on kaksi-, kolmi- ja nelipyöräisiä. Malleja löytyy kummastakin mallista arkikäytöstä aina kilpa- ja maastopyöriin. Lisäksi erikoiskäsi- pyöräksi luokitellaan resiinamalliset pyörät, joilla liikutaan pumpaamalla tai soutamalla käsivoimin. Useimmiten käsi- pyörän polkimina ovat pysty- tai vaaka-asennossa olevat käsikahvat, jotka ovat kiinni poljinkammissa. Näiden lisäksi yleisimpiä kahvoja ovat tetrakahvat, joissa tuki kiertää pikkusormen vierestä kämmenselän päälle. Polkeminen tapahtuu yleisimmin poljinkampia samanaikaisesti ja symmetrisesti pyörittäen. Tämä on suurin ero verrattuna tavalliseen polkupyörään ja toimii siksi, että pyörää ohjataan samoilla kammilla. Lisäksi ohjaus on helpompaa. Jarrutus tapahtuu napa eli rumpuvaihteisella pyörällä pyörittämällä kampia taaksepäin kun taas ratasvaihteisella eli ketjusiirtäjällä jarrutus hoituu käsi- jarruilla jarrukahvoista painamalla. Veto- ja jarruvivut voi käyttää valita tarpeidensa mukaan erilaisista vaihtoehdoista. (Kuutamo ym. 2005, 17-19.)

Käsi- polkupyörä liitetään omaan pyörätuolin etuosaan niin sanotuksi vetäväksi pyöräksi. Vaihteita voidaan lisätä perus seitsenvaihteisesta aina useisiin kymmeniin. Irrotettavuus on yksi käsi- pyörän hyvistä ominaisuuksista, sillä sen voi jättää esimerkiksi pyörätelineeseen ja mennä omille asioille pelkällä pyörätuolilla. Lisäksi se vie vähän tilaa ja on helppo säilyttää ja helpottaa ja keventää matkantekoa. (Kuutamo ym. 2005, 20.)

Kiinteärunkoiset käsipyörät taas on suunniteltu aktiivista ajoa varten. Niissä ei ole saman lailla panostettu pieneen kokoon ja helppoon liikuteltavuuteen vaan otetaan huomioon painon jakautuminen tasaisesti kaikille kolmelle pyörälle, jolloin se tekee pyörästä hyvin ajettavan ja tasapainoisen. Pyörä on myös tukeva kovassakin vauhdissa matalan painopisteensä ansiosta. Lisäksi ilmanvastus on pienempi ja alustan pintaan saadaan parempi kontakti. Kaupunkiajo tällä pyörällä saattaa olla melko hankalaa, sillä pyörän kääntösäde on iso. (Kuutamo ym. 2005, 21.)

Niin kuin kaikissa muissakin apuvälineissä, Kuutamon ja Hölsömäen (2005, 13.) mukaan myös tässä otetaan huomioon pyörän käyttötarkoitus. Jos pyörä tulee aktiivisesti liikkuvalla kunnan kehittämiseen mäkiseen maastoon, on seitsemän vaihdetta liian vähän.

Myös kolmipyöriä on kahdenlaisia, sillä pyörät voivat sijaita pareina joko edessä tai takana. Kolmipyörä pysyy hyvin pystyssä johtuen sen suuresta tukipinta-alasta. Lisäksi se pysyy tukevasti pystyssä sekä ajon, että pysähtymisen aikana. Sovellettavan muodon voi tehdä myös tavallisesta pyörästä liittäen siihen tukipyörät. (Kuutamo ym. 2005, 17.)

Kun pyöräpari sijaitsee pyörän takaosassa, tasapainoa on helpompi ylläpitää, koska pyörä on vakaampi. Tämä johtuu siitä, että painopiste ajaessa on pyörän takaosassa takapyörien päällä. Lisäksi pyörät ovat yleensä leveämmällä takana. Edessä olevien pyörien edut taas ovat kolmipyörän leveyden helppo hahmottaminen sekä sen talutettavuus. Haasteena on kuitenkin kiikkeryys etupyörien kääntyessä, joten se ei sovellu henkilölle, jolla on huomattavia tasapaino-ongelmia. Yleisesti ottaen kolmipyörä on hyvä vaihtoehto muun muassa henkilöille, joilla on motorisia ongelmia, lihasheikkoutta tai tasapainovaikeuksia. Lisäksi kolmipyörä on hyvä vaihtoehto jos ongelmia on polven tai lonkan kanssa, koska sillä voi pysähtyä laskematta painoa jalan varaan. Kolmipyöräisiä valmistetaan kaikille koosta riippumatta, joten ne soveltuvat hyvin myös lyhytkasvuisille. Maastoon ja radoille on myös sovellettu urheilumalleja ja kaupunkiin päivittäiseen käyttöön. Myös proteesin käyttäjille löytyy omansa, sillä polkimiin voidaan laittaa palauttava jousi. (Kuutamo ym. 2005, 18-21.)

Kolmipyöräisellä ajo vaatii opettelua kaksipyöräisen jälkeen, sillä vartalon käytön sijaan kääntyminen tapahtuu pelkästään ohjaustangolla käsiä kääntämällä. Sen kääntäminen myös vaatii kaksipyöräistä enemmän tilaa ja pyörä painaa kaksipyöräistä enemmän, mikä tulee ilmi liikkeelle lähdössä. Heikkovoimaisten pyöräilijöiden onkin syytä valita mahdollisimman kevyt pyörä, jossa on monta vaihdetta. Yleensä kun vaihteita on yhdestä seitsemään, pyörä toimii jalkajarruilla ja kun taas enemmän, se on käsijarruilla toimiva. Osalla polkupyörien valmistajista on myös apuvälineluokitus, jolloin pyörään saa polkemista ja asennonhallintaa parantavia apuvälineitä. Saatavilla on lisäksi jousitetuja malleja, jotka soveltuvat hyvin reumaatikoille, nivel- ja selkäongelmaisille sekä kipuoireisille. (Kuutamo ym. 2005, 23-24.)

Juoksupyörää liikutetaan kävellen, juosten tai heiluttaen jalkoja tasa- tai vuorotahtiin ja siinä on kolme tai neljä pyörää. Nelipyöräinen soveltuu paremmin sisätiloihin, sillä se on tukevampi. Pyörä suunniteltiin aluksi urheiluvälineeksi kunnes cp-vammaisten huomattiin liikkuvan pyörätuolilla niin, että he avustivat etenemistään jaloilla potkien. Nykypäivänä sen käyttö on laajentunut arkiliikkumiseen sekä kunnon ylläpitämiseen. Juoksupyörää ohjataan ohjaustangosta saman lailla kuin polkupyörää, mutta erikoisuutena siinä on ohjausta helpottava jousi, joka palauttaa ohjauksen suoraan. Pyörässä vartalo on tuettuna vatsatukea vasten ja paino on satulan varassa. Juoksupyöriä on myös kaksipyöräisiä, jolloin sitä voisi kuvailla ilman polkimia olevaksi polkupyöräksi. Juoksupyörät sopivat niille, kelle polkupyörät eivät sovellu, sillä nivelten liikeradat voidaan suorittaa aiempaa vapaampina ja laajempina, koska painoa ei tarvitse varata jalkojen varaan. Tällöin se siis soveltuu myös henkilöille, jotka eivät pysty kävelemään. Nykyisin juoksupyörää käyttävät enimmäkseen kehitysvammaiset, lyhytkasvuiset, aivohalvaus- ja kasvainpotilaat sekä reumaatikot. Myös ikääntyneet hyötyvät pyörän tuomasta vapaudesta liikkua. (Kuutamo ym. 2005, 27-29.)

Nojapyörien nimi on peräisin sen ulkonäöstä. Nojapyörässä istutaan kuin nojatuolissa, eikä siinä ole satulaa vaan istuminen tapahtuu leveässä penkissä, jossa on korkea selkänoja. Polkimet sijaitsevat pyörän etuosassa. Lonkkien ja polvien kulmaa sekä istuimen etäisyyttä voidaan säätää, mikä helpottaa polkemista. Polkiessa painopiste on alhaalla ja tukipinta-ala laaja, jolloin pyörällä ajaminen on vakaata. Alun perin pyörä suunniteltiin pitkille matkoille, jolloin huomioon otettiin ergonomisuus ja asennon mu-

kavuus. Suurimmat erot nojapyörissä keskenään on ohjauksellisuus ja paripyörien sijainti. Matalan painopisteen ansiosta myös heikkotasapainoiset ja huimausoireiset voivat käyttää pyörää. Lisäksi reisilihasten voimaa voi ylläpitää ja kehittää hyvin ja siirtymisen pyörään on helppoa, sillä tuolin korkeus on samalla kuin pyörätuolin. Ohjaustangon voi myös kääntää sivuun siirtymisen ajaksi. Nojapyörään tulee istua ensin ja vast sitten laittaa jalat polkimille. Ohjaus tapahtuu joko ohjaustangolla tai molemmille sivuille tulevilla tukikahvoilla. (Kuutamo ym. 2005, 29-30.)

Tandempyörän selässä voi olla voima- ja kestävyysominaisuuksiltaan hyvinkin erilainen pari, mutta silti kumpikin vastaa pyörän etenemisestä tasavertaisesti. Tandempyöräily on hyvää liikuntaa muun muassa näkövammaisille, tarkkaavaisuushäiriöisille tai lievästi tasapainohäiriöiselle, sillä esimerkiksi tandemilla pyöräillessä avustajan kanssa näkövammaisenkin voi nauttia liikunnasta siten, ettei hänen tarvitse kokoajan jännittää tasapainonsa ylläpitoa. Lisäksi keskustelua voi ylläpitää sujuvasti häiritsemättä muuta liikennettä. Tandempyörän käytössä on kuitenkin huomioitava, että pyörän kääntäminen ja pysäyttäminen vievät enemmän aikaa ja tilaa kuin yksin. Ennakointi on siis tärkeää varsinkin liikenteessä ajettaessa. (Kuutamo ym. 2005, 31-33.)

Tandempyöriä on saatavana myös kolmipyöräisenä vaihtoehtona. Tämän mallin etuna on, että siihen voi rauhassa avustaa pyöräilijän ja kiinnittää mahdolliset tukiratkaisut. Liikkeelle lähtö on myös helppoa ja pysähtyminen turvallisempaa. Tandempyörässä on tärkeää miettiä istuuko avustettava edessä vai takana. Edessä ollessa hänellä on tunne kuin pyöräilisi yksin. Näin hän pystyy paremmin myös hahmottamaan ympäristöään. Lisäksi mahdollisia epilepsiakohtauksia on helpompi kontrolloida. Jos taas avustettava on isokokoinen, tulee hänet laittaa taakse näkyvyyden varmistamiseksi. (Kuutamo ym. 2005,34-36.)

Lisäksi on muita erikoispyöriä, joista osa sopii hyvin ihmisille, jotka eivät voi itse polkea, mutta pääsevät erikoispyörän ansiosta liikkeelle muiden kanssa. Yhdistelmäpyörä on hyvä esimerkki tästä, sillä avustaja ajaa pyörää ja kyyditettävä istuu pyörän etuosassa olevassa tuolissa. On myös olemassa kolmipyöräisiä eturiksapyöriä, joissa on edessä kaksi rengasta ja takana yksi. Peräpyörät taas sopivat henkilöille, joilla on itsenäisessä ohjauksessa, jarrutuksessa vaikeuksia tai että lihasvoima on heikko. Kangoo-

monitoimirattaat mahdollistavat monipuolisen liikkumisen kaikkina vuodenaikoina ja maastoissa. Rattaista saa myös helposti juoksurattaat tai polkupyörän peräkärryn. (Kuutamo ym. 2005, 38-42.)

Monet vammautuneet ja liikuntaesteiset ihmiset ovat hyötäneet myös potkulaudan käytöstä. Potkulaudaksi kutsutaan ajoneuvoa, jossa on vähintään kaksi pyörää ja toisen jalan ollessa astinlaudalla, toinen työntää vauhtia alustasta. Potkulaudan käyttö kehittää kehon hallintaa sekä liikkeen ja tasapainon hahmotusta. (Kuutamo ym. 2005, 43.)

3.3 Pyörätuolit

Liikuntaan ja urheiluun on suunniteltu useita erilaisia pyörätuoleja vastaamaan kunkin lajin vaatimuksia ja harrastajien ominaisuuksia. Suurimmat erot arkituoleihin verrattuna on kapeampi istuinosa, jotta vartalon liikkeet välittyvät välineeseen tarpeeksi herkästi. Lisäksi istuinosa voi olla kuppimainen ja tukena voidaan käyttää erilaisia vöitä. Tuolia valittaessa on otettava huomioon pelaajan vamman taso ja taidot. (Kuutamo ym. 2005, 46.)

Yleisimpiä liikuntaan kehitettyjä tuoleja ovat koripallotuoli, tennistuoli, tanssituoli, rugbytuoli, pöytätennistuoli, kelaustuoli ja maastokäyttöiset pyörätuolit. Lisäksi sähköpyörätuolia käytetään liikkumisvälineenä ja kelauslaitetta manuaalipyörätuolikäyttäjien kuntoutukseen. (Kuutamo ym. 2005, 46.)

Koripallotuolit rakennetaan mahdollisimman kevyiksi ja ne ovat runkoratkaisuiltaan yksinkertaisia ja niissä on yleensä yksi kiinteästi asennettu tai irrotettava kaatumaeste. Tuoleissa käytetään yleensä noin 15 asteista camber-kulmaa, mikä tarkoittaa kelauspyörien kaltevuuskulmaa. Kulma voi kuitenkin vaihdella jopa 16-17 asteeseen. Tuoli kääntyy sitä ketterämmin, mitä kaltevammat pyörät ovat. Tämä on suurin käytetty kulma, sillä tuolin vanteet joutuvat koville. Kaltevuus myös estää sormien jäämisen väliin kontaktitilanteissa. Lisäksi tuolissa on kuljetuspyörien lisäksi pienet tukipyörät edessä. Mitä vähemmän tukipyörät ja kaatumaeste ottavat maahan, sitä herkempi tuoli on. Tällöin pyörä on ketterä. (Kuutamo ym. 2005, 47.)

Myös tennistä voi pelata koripallotuolilla, mutta sen pitää olla puskurikaareton. Muita vaihtoehtoja ovat koripallotuolin tapainen aktiivituoli ja varta vasten tennikseen suunniteltu kolmipyöräinen tuoli. Pääasia on kuitenkin tuolin keveys ja ketteryys. Camber-kulman määrää pelaajan mailankäyttö. (Kuutamo ym. 2005, 49.)

Myös tanssituoleja on kolmi- ja nelipyöräisiä. Kolmipyöräisen etuna voidaan pitää tanssiparille jäävää tilaa tuolin etuosassa. Jotta tanssituoli on mahdollisimman lyhyt ja pyörii herkästi, on sen akselivälin oltava mahdollisimman lyhyt. Camber-kulma vaihtelee vain kolmesta viiteen asteeseen. Jos kulmaa laittaisi enemmän, pyörät olisivat parin tiellä vaikka se liikkuisikin helpommin. Tuolissa on äkillisten pysähdysten takia hyvä olla kaatumaeste. Lisäksi tanssituoleissa käytetään kitkan minimoimiseksi tuubeja, eli putkimaisia korkean ilmanpaineen kestäviä päällisrenkaita, joissa on sisäkumi itsessään. (Kuutamo ym. 2005, 50-51.)

Rugbytuolin ominaisuudet määritellään lajin säännöissä. Säännöissä ei erotella hyökkääjän ja puolustajan pelituoleja, mutta eroja on syntynyt käytännössä. Molempien tuolien tulee olla kestäviä, turvallisia sekä herkkäliikkeisiä, mutta hyökätessä niiden on oltava mahdollisimman hankalasti pysäytettävissä ja huonosti tartuttavissa. Puolustaessa taas päinvastoin yritetään pysäyttää ja pidättää hyökkääjän vauhtia. Hyökkääjän tuolissa camber-kulman tulee olla mahdollisimman pieni, sillä mitä isompi se on, sitä enemmän hyökkääjä tarvitsee tilaa. Puolustajalle taas on eduksi, jos tuoli on leveä. Lisäksi pallon saa pysäytettyä helpommin, kun pyörät ovat kallellaan. Myös näissä tuoleissa on hyvä olla kaatumaeste takana turvallisuuden parantamiseksi. (Kuutamo ym. 2005, 51-52.)

Pöytätennistuolissa suurin ero verrattuna muihin pallopeleihin on jarru tai muu vastaava lukitus. Neliraajahalvaantuneet eli tetrapelaajat saavat usein käyttää tätä, jolloin tuoli liikkuu vain eteen- ja taaksepäin. Pöytätennistuoli voi olla mitoitukseltaan myös korkea, sillä rajan asettaa vain pöydän korkeus. (Kuutamo ym. 2005, 54.)

Kolmipyöräistä kelaustuolia käytetään kuntolenkkeilyn lisäksi myös yleisurheilun ratamatkoilla ja maratoneilla. Maasto-ominaisuuksia pystyy lisäämään tuoliin vaihtamalla kuljetuspyöriin mountainbike-tyyppiset kumit. Ne ovat usein karkeampikuvioiset ja tavallista leveämmät. Lisäominaisuuksia voi myös saada laittamalla tukipyörään jousite-

tut etuhaarukat tai kasvattaa kuljetus- ja tukipyörien kokoa. Markkinoilla on myös erikseen maastoon suunniteltuja pyörätuoleja, joita kutsutaan off road wheelchaireiksi. (Kuutamo ym. 2005, 55-56.)

Sähköpyörätuoli on elinehto monelle pitkäaikaissairaalle tai vammaiselle. Moni käyttääkin rinnakkain sekä sähköpyörätuolia, että käsikäyttöistä. Esimerkiksi sisällä oltaessa käytetään käsikäyttöistä ja ulos lähtiessä säästetään aikaa ja voimia sähkökäyttöisellä. Sähköpyörätuoleja on neli-, etu-, taka- ja keskipyörävetoisia. Suurin osa tuoleista kuitenkin on takavetoisia, sillä ne ovat parhaimpia suuntavakaudeltaan ja usein myös nopeimpia. Etuvetoisten pyörätuolien käyttäjät liikkuvat usein enemmän sisällä. Nelivetoiset taas kuuluvat vaikeaan maastoon ja keskivetoisella on mahdollisuus kääntyä myös paikallaan. Lisäksi tuoleihin saa paljon erilaisia lisävarusteita. (Kuutamo ym. 2005, 58.)

Kelauslaitteen ansiosta taas manuaalipyörätuolikäyttäjien kuntoutus ei ole kiinni vuodenajasta tai kuntoutusjaksosta. Laitteen tärkeys korostuu varsinkin syrjäisillä seuduilla, joissa säännöllinen kunnon ja toimintakyvyn ylläpito on haastavampaa liikuntapaikkojen takia, sillä kelauslaitetta voi käyttää kotona itsenäisesti. Kelauslaitteella voidaan harjoitella kelauksen tekniikkaa tai ylläpitää ja parantaa peruskuntoa. Kelauslaitteessa on lukitusmekanismi, jolla pyörätuoli kiinnitetään laitteeseen. Kelauspyörät pyörittävät kela, jonka vastusta voi muuttaa vastusvivusta. Mittari kertoo kulutetut kalorit, kelatun matkan, ajan ja nopeuden. Sykemittarista voi halutessaan lisäksi katsoa sykealueet ja tehdä sitä kautta erilaisia harjoituksia. (Kuutamo ym. 2005, 60.)

3.4 Talviliikuntavälineet

Laskettelukelkkaa ohjataan tehden painonsiirtoja. Jos laskijalla on tarvetta, voidaan apuna käyttää myös tukisuksia. Avustaminen tapahtuu vauhdin säätelyllä siihen kiinnitetyllä apuliinan avulla tai jos laskijan tasapaino ei riitä kelkan pystyssä pitämiseen, on myös mahdollista avustaa kelkan turvakaaresta tai istuimesta. Avustajalla tulee olla jalkassaan lyhyet sukset kuten bladet, jolloin hän ei ole tukisuksien tiellä. Kelkoissa on istuin, joka on kuppimainen. Kelkan runko yhdistää sukset ja istuimen. Rungossa on usein myös iskunvaimennin, joka vähentää kelkan pomppimista sekä luo hyvän kontaktin lumeen. Kelkkalaskettelussa käytetään lyhyitä käsin ohjattavia tukisuksia. Niiden

pituus on sopiva kun suksen kanta- ja sen jarrupala ottavat maahan kyynärvarren ollessa hieman koukistettuna. Laskijan puristusvoiman ollessa heikko, voi käsiin kiinnittää hanskat, jotka neoprenistä valmistettu orpopedinen tuki, jonka voi kiinnittää paikoilleen tukisukseen. Yleensä kelkkoja voi käyttää kaikissa hiihtohissimalleissa mekanismien ansiosta, sillä kelkassa on lukitusmekanismi ja pikakiinnitteinen vetolaite. Laskettelukelkkoja on monia erilaisia. Aloittelijoille ja vaikeasti vammaisille henkilöille soveltuu parhaiten biski-kelkka. Monoski laskettelukelkka taas sopii laskijoille, jolla on hyvät käsi-voimat. Yksisuksinen monoski laskettelukelkka on kelkoista kaikista vaativin, sillä kelkan rakenne mahdollistaa kanttauksen, kuormituksen ja kevennyksen ja vastaa alppihiihtoa. Tästä kelkasta helpompi versio laskea on kaksisuksinen dualski. Dualski sopii hyvin hiihtokoulu sekä vuokraamokäyttöön ensimmäisille hiihtokerroille ja kokeiluun. Dualskityyppinen kelkka on suunniteltu myös lapsille ja sitä kutsutaan snowball-laskettelukelkaksi. Suurimmat erot aikuisten kelkkaan verrattuna on rungon mataluus sekä istuimen asento ja koko on mitoitettu lapselle. Lisäksi kelkassa on turvakaari. (Kuutamo ym. 2005, 100-104, Parviainen 2013.)

Toinen talvella harrastettu liikuntalaji on kelkkahiihto. Tämä sopii hyvin ihmisille, jotka eivät pysty seisomaan pystyssä. Fyysisiltä ominaisuuksiltaan lajin harrastaminen vaatii kohtuullista ylävartalon tasapainoa sekä käsien hyvää toimintakykyä. Hiihtäminen tapahtuu tavallisella hiihtoladulla tasatyöntö-tekniikalla. Aloittelijan on hyvä lähteä tasaiseen maastoon, sillä kelkkaa ohjataan painonsiirtojen avulla. Myös hiihtokelkkoja on saatava erilaisia malleja, sillä osa on tarkoitettu vain maastohiihtoon ja osaan on yhdistetty muita ominaisuuksia. Kelkoilla on mahdollista myös luistella, kun sen alle kiinnitetään retkiluistimet. Luistelussa apuna ovat sauvat ja liikkuminen tapahtuu myös tässä painonsiirtojen avulla. Kesällä kelkkaan on mahdollista laittaa myös rullat. (Kuutamo ym. 2005, 104-108.)

Curling sopii kaikille, joiden kädet toimivat kohtalaisesti. Curling on jäällä pelattava joukkuepele, jossa jäällä liu'utetaan heittokiviä pesää kohti. Voittaja on se, kummalla joukkueella on enemmän kiviä lähempänä pesää. Varsinkin pyörätuolia käyttävien curlingharrastus nousi Suomessa räjähdysmäisesti 2000-luvun alkupuolella. Arvokisoissa vain pyörätuolia käyttävät voivat osallistua kilpailuun. Curlingin pelaamiseen tarvitaan graniittiset noin 20 kiloa painavat heittokivet sekä pyörätuolilaisia varten kehitetty työn-

tökeppi. Tätä käytetään, jos käsin lähettäminen liukuun ei onnistu. Curlingia voi pelata myös sisällä, jolloin curling-kivet on sovellettu muovista ja liukuvat lattialla kuulakerien avulla. Maalialueena on ohueen muovimattoon piirretty maalialue eli pesä. (Kuutamo ym. 2005, 109-111.)

Muita talviliikuntavälineitä ovat potkukelkka, joka on sovellettu olemaan tukevampi ja mukavamman korkuinen. Lisäksi sitä on käytetty luistelun opettelemiseen antamaan tukea. Luisteluun on myös oma opetustuki, joka säädettävissä ja siihen kuuluu kyynärtuet ja käsikahvat, jotka antavat tukea myös henkilöille, jolla on heikohko tasapaino tai alaraajojen lihasten heikkoutta. On myös olemassa erilaisia luistelu- ja jääkiekkokelkkoja, joiden suosio on kokoajan nousussa. (Kuutamo ym. 2005, 112-116.)

Myös lasketteluun ja lumilautailuun on omat sovelletut välineensä. Riderbar on lumilautaan kiinnitetty tukikehikko, joka auttaa ohjaamaan lumilautaa ja hallitsemaan tasapainon. Riderbar toimii niin, että kun laskija työntää kahvaa vatsasta poispäin, paine siirtyy etukantilla ja kun taas vedetään vatsaa kohti, paine siirtyy takakantin puolelle. Riderbarissa on myös erillinen avustuskahva. Toinen lumilautailuun kehitetty apuväline on snow-wing, jota kutsutaan myös nimellä board buddy. Väline on ovaalin mallinen metallikehikko, joka on pehmustettu. Apuväline kiinnitetään lantiolle tukivyöllä. Lasketteluun pystyasennossa apuvälineeksi on kehitelty slider-tuki, joka on kevytrakenteinen kehikko, josta lähtee kaksi suksea viistoon sivuille. Kehikossa on lisäksi hyvät kahvat, josta laskija saa tukea. Apuväline on kehitetty erityisesti henkilöille, jolla jalkojen lihasvoima on heikko ja heillä ilmenee tasapainovaikeuksia. Toinen lasketteluun suksilla käytetty apuväline on kärkipidikkeet ja auratuki. Kärkipidikkeet kiinnitetään molempien suksien kärkeen, jolloin se pitää suksien kärjet linjassa ja estää suksia menemästä ristiin. Auratuella taas avataan sukset oikeaan asentoon. (Kuutamo ym. 2005, 116-120.)

3.5 Kesävälineet

Erinomainen kesä- ja terveysliikunta laji on melonta, sillä siinä saa liikunnan terveysvaikutusten lisäksi olla keskellä luontoa. Jotta melonta olisi turvallista, on se hyvä aloittaa melontakurssilla ja pätevän oppaan kanssa. On myös tärkeää harjoitella pelastautumistekniikoita ja totutella veteen. Kajakissa tai kanootissa apuvälineenä toimii usein istu-

ma-asentoa tukeva tyhjiötyyny. Henkilökohtaisia ratkaisuja tukemaan asentoa voi myös kehittää solu- ja vaahtomuoveista. Lisäksi retkipatja toimii hyvin tukena sekä liian pitkään jalkatilaan on mahdollista laittaa ämpäri väärinpäin, josta jalat saavat hyvän tuen. Hyvän istuma-asennon takaamisen lisäksi on melan kiinnipitämiseen myös kehitelty apua erilaisten paksunnosten ja tahmeiden liukumattomien materiaalien avulla. Näiden lisäksi on olemassa myös varta vasten teetetty melontahanska, joka tukee käden melanvarteen. Melojaa ei ikinä saa sitoa kajakkiin turvallisuuden vuoksi, sillä hänen on oltava mahdollista sujahtaa kajakista helposti ulos sen kaatuessa. (Kuutamo ym. 2005, 61-62.)

Sauvakävely on esimerkki lajista, jota ei välttämättä tarvitse soveltaa, vaan laji itsessään sopii monelle tukea kaipaavalle henkilölle liikuntamuodoksi. Sauvakävelysauvat mahdollistavat antamansa tuen ansiosta liikkumisen myös talvella liukkailla keleillä ja epätasaisessa maastossa. Se soveltuu kaikenikäisille, kokoisille ja kuntoisille. Sauvoja on monta eri vaihtoehtoa vastaamaan yksilöllisiä tarpeita. Ensisijaisen tärkeää on sauvan pituus, joka on yleisesti henkilön pituus-50-55cm. Toinen tärkeä seikka on kiinnittää huomiota käsihihnaan, mikä tukee hyvin. Lisävarusteena sauvakävelysauvoihin on mahdollista saada nivelrakenteiset lisätangot, joissa liitetään kahdet sauvat yhdeksi niin, että ne muodostuvat tandemsauvoiksi. Erityisesti tämä sovellus sopii näkövammaisille liikuntamuodoksi avustajan kanssa. Lisäksi neurologisen vamman tai sairauden omaava henkilö hyötyy lajista, sillä se kehittää tasapainoa ja motoriikkaa. (Kuutamo ym. 2005, 70-71.)

Myös uimataidon opettelussa apuvälineet monipuolistavat harjoittelua. Avustajan rooli korostuu tässä, sillä hänen on tunnettava veden hydrostaattiset ominaisuudet, uimarin liikkumisen mahdollisuudet sekä omattava tietotaito siitä miten apuvälineet toimivat ja vaikuttavat ja mitä tarkoitusta ne palvelet oppimisen ja turvallisuuden takaamiseksi. Apuvälineiden avulla uimari oppii luottamaan omiin taitoihinsa ja oppiminen tapahtuu huomaamatta sen ollessa hauskaa. Selkä-, vatsa- ja pystyuintiin on kehitelty erilaisia välineitä. Niiden käyttö motivoi ja rohkaisee tekemään kun esimerkiksi vaikeavammainen voi ensimmäistä kertaa liikkua itsenäisesti oman kehon tuottamien liikkeiden avulla. Välineet myös nopeuttavat oppimista, sillä ne antavat kokemuksen virtaviivaisesta ja taloudellisesta uintiasennosta. Uintiharrastuksen jatkuessa välineiden käyttö ja määrä muuttuvat ja monet oppivat myös itse uimaan. On tärkeää harjoitella mahdollisuuden

mukaan myös ilman apuvälinettä avustajan kanssa, ettei uimari tule riippuvaiseksi niistä. Vesijuoksua muistuttava pystyuinti on erinomainen lisälaji perinteisten tyylien rinnalle, sillä sen oppivat lähes lähes kaikki sopivien apuvälineiden löydyttyä. Vedessä käytettyjä apuvälineitä ovat esimerkiksi kellukkeet, uimakaulurit, vyöt, uimalaudat, lötköpötköt ja erilaiset hanskat. (Kuutamo ym. 2005, 81-84.)

3.6 Pelit- ja pelivälineet

Lähes jokaisesta leikistä ja pelistä on sovellettavissa kaikille sopiva versio. Tämä vaatii sääntöjen muokkaamista tai helpottamalla osallistumista apuvälineen avulla. Tällöin jokaisella on mahdollisuus osallistua rajoittavista vammoistaan huolimatta. Jokaisella on siis mahdollisuus olla mukana yhteisessä pelituokiossa omalla yksilöllisellä tavallaan. (Kuutamo ym. 2005, 85-86.)

Pöytäpelit ovat hyvä esimerkki tästä. Pelejä on mahdollisuus pelata joko pöytätennis-pöydällä tai vaihtoehtoisesti tavallisella suorakaiteen muotoisella pöydällä. Reunoihin asennetaan laidat kiekon tai pallon pöydällä pysymisen helpottamiseksi ja pelaamiseen voidaan käyttää sovellettuja mailoja. Pöytäpeleihin on kehitelty myös pöytäkeilailu, jossa keilojen kaatamistyyli on vapaa. Siinä voidaan käyttää erilaisia mailoja, pöytäkourua, palloa voidaan myös heittää tai käyttää avustajaa. Pöytäkeilauksen onnistumiseksi tarvitaan vain sopiva pöytä ja keilaajat. Pöytäkeilaus on hyvä harjoite tarkkuuteen ja keskittymiseen. Lisäksi siinä on samat lähtökohdat jokaiselle pelaajalle, joten se on tasapuolinen. (Kuutamo ym. 2005, 88.)

Keilausta voi tietenkin harrastaa myös keilaradalla, jossa saa avustajan lisäksi käyttää vain keilahallin hyväksymiä apuvälineitä. Apuvälineistä tavallisimpana pidetään keila-kaidetta eli toiselta nimeltään suuntakaidetta. Tätä voivat käyttää sokeat, vaikeasti heikkonäköiset ja henkilöt, joilla on tasapainovaikeuksia. Kaide sijoitetaan keilaradalle kourun jatkeeksi siten, että se ei osu vauhdinottorataan. Keilakouru taas soveltuu sellaisille henkilöille, jotka eivät pysty itse heittämään palloa radalle. Kouru sijoitetaan vauhdinottorajan suuntaisesti ennen yliastumisviivaa paikkaan, josta keilaaja haluaa vierittää pallon alas. (Kuutamo ym. 2005, 92.)

Lisäksi on olemassa kahvapallo, joka mahdollistaa keilailun pienemmällä puristusvoimalla ja sormien aktivaatiolla. Pallossa on kahva, johon tartutaan ja heiton päätteeksi otteen irrotessa kahva vetäytyy jousen avulla pallon sisään. (Suomen keilailuliitto 2014.)

Näkövammaisille suunnattu suosituin peli on maalipallo. Se on joukkuepeli, jossa on kaksi kolmen pelaajan joukkuetta. Tarkoitus on saada vieritettyä pallo vastustajan maalilinjan yli samalla kun toinen joukkue yrittää estää sen. Pelivälineenä toimii pallo, jonka sisällä on kulkusia. Lisäksi kaikki pelaajat käyttävät läpinäkymättömiä silmäsuojia. Muita varusteita ovat pelipaita ja -housut, kyynär- ja polvisuojat sekä ala- tai rintasuojat. Maalipalloa voi pelata sekä kunto, että kilpailumielessä. (Kuutamo ym. 2005, 89.)

Boccia on Suomessa ja muissa Pohjoismaissa nykyisin suosituin ja levinnein pallopeti niin vammaisten kuin eläkeläistenkin keskuudessa. Pelissä kehittyvät tarkkuus ja keskittymiskyky. Boccian etuna on se, että siihen pystyvät osallistumaan myös vaikeavammaiset ihmiset. Peliä voidaan pelata joko joukkueena, pareina tai yksilönä. Joukkuekilpailussa on kolme pelaajaa/joukkue ja jokaisella on käytössään kaksi palloa. Tavoite on saada kuuden erän aikana eniten pisteitä, jotka kertyvät jokaisesta pallosta, mikä on lähempänä valkoista maalipalloa kuin vastustajan lähin pallo. Yksinpelissä pelataan myös kuusi erää, mutta kaksinpelissä vain kolme. Maalipallon heitto tapahtuu vuorotellen. (Kuutamo ym. 2005, 93-94.)

4 SOLIA-Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta

4.1 Mikä se on?

SOLIA eli Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta vuokraa liikunnan ja urheilun apuvälineitä kaikille ilman vamma-, diagnoosi- tai järjestörajoja. SOLIA:a hallinnoi Suomen Vammaisurheilu ja liikunta (VAU Ry.) ja sen toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys (RAY). (Parviainen 2013.)

Tämä osio kertoo SOLIA:n toiminnasta Suomen Vammaisurheilu- ja liikunnan verkkosivujen (2013.) sekä välineet.fi-sivuston (2013.) antamien tietojen pohjalta. SOLIA pitää sisällään kokeilu- ja vuokraustoiminnan lisäksi yleistä opastusta ja neuvontaa sekä antaa tietoa oman välineen hankinnasta. Lisäksi se antaa asiantuntijalausuntoja. SOLIA osallistuu myös aktiivisesti liikunnan ja urheiluvälineiden kehitystyöhön sekä on mukana eri tahojen yhteistyötapauksissa. Liikunnan ja urheilun apuvälineet soveltuvat pääsääntöisesti itsenäisesti liikkuville ja niitä vuokrataan kaikille ilman vamma-, diagnoosi- tai järjestörajoja. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta 2013.)

Toimintayksikköinä SOLIA:ssa toimivat hyvinkin erilaiset liikunta- ja kuntoutuspalveluorganisaatiot, joiden kanssa on tehty sopimukset välinevuokraus- ja kokeilutoiminnan hoitamisesta. (Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta, 2013.)

Nämä neljä ympäri Suomea palvelevat neljä yksikköä ovat Helsingissä (Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus), Kuopiossa (Suomen aivotutkimus- ja kuntoutuskeskus), Rovaniemellä (Lapin urheilukeskus) ja Maskussa (Neurologinen kuntoutuskeskus). SOLIA:ssa toimii myös koulutettuja vertaisohjaajia, jotka auttavat ja tukevat välineiden kokeilussa kotipaikkakunnan lähellä. Tarvittaessa voi myös sopia vertaisohjaajan kanssa tapaamisen välinekokeilun merkeissä ja kokeilla välinettä yhdessä. (Soveltava liikunta SOVELI Ry. 2013.)

4.2 Miksi?

SOLIA on perustettu helpottamaan soveltavan liikunnan apuvälineiden saatavuutta, sillä sovellettua liikuntavälinettä tarvitsevan liikkujan harrastaminen maksaa usein enemmän kuin sitä tarvitsemattoman. Tähän syynä on välineiden hintavuus. Lisäksi yhteiskunnan tulisi korvata vammasta- tai toimintakyvyn alentumisesta johtuvat lisäkustannukset, mutta tämä ei aina toteudu. Liikuntavälineiden saatavuus on myös vaikeaa, koska niitä on suhteellisen vähän saatavilla. Vammais- ja kansanterveysjärjestöt ovat SOLIA:n lisäksi koettaneet vastata näihin haasteisiin Malike (matkalle, liikkeelle, keskelle elämää)- hankkeella. Näissä kummassakin on kehitelty edullisia välineratkaisuja sekä välinevuokraamoja, joissa asiakkaat voivat ostamatta lainata välineitä kokeilukäyttöön. (Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta 2013.)

Asioinnin helpottamiseksi on perustettu myös yhteinen verkkopalvelu välineet.fi, johon on koottu toimintavälineitä sekä vammaisurheilun- ja liikunnan apuvälineitä vuokraavat tahot yhteen. Tällöin asiakas löytää sopivan, juuri hänen tarpeensa täyttävän apu- tai toimintavälineen. Tällä hetkellä verkkopalvelussa soveltavan liikunnan apuvälinetoimintaan osallistuu SOLIA, Malike, Pajulahden Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskus sekä Kaikkien Yyteri. Missio on saada kaikki Suomessa toimintaväline ja vammaisurheilun- ja liikunnan apuvälineitä vuokraavat palveluntarjoajat yhteen niin, että samalta sivustolta (välineet.fi) löytyy jokaisen yhteystiedot sekä linkit kotisivuille ja varauskalenteriin. (Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta 2013.)

4.3 Miten se toimii?

SOLIA:n liikuntavälineitä on mahdollisuus vuokrata viidestä eri kategoriasta. Nämä ovat pyörät, pyörätuolit, talviliikuntavälineet, kesävälineet ja pelit- ja pelivälineet. Kuvaukset välineistä löytyvät välinevarauskalenterista, jossa voi tutustua välineisiin ja tehdä varauksen. Varauskalenteri löytyy SOLIA:n nettisivuilla ja se on yhteinen Pajulahden Soveltavan liikunnan osaamis- ja resurssikeskuksen kanssa. (Suomen Vammaisurheilu ja-liikunta, 2013.)

Liikuntavälineet toimitetaan vuokraajan haluamalla tavalla. Vaihtoehtoina on mahdollista hakea väline itse tai vastaanottaa se rahtina kuljetettuna, jolloin vuokraaja maksaa kustannukset itse. Rahtihinnat löytyvät matkahuollon verkkosivuilta ja välineiden vuokraushinnat vaihtelevat 10-75 euron välillä riippuen välineestä ja vuokrauksen pituudesta. (Suomen Vammaisurheilu ja- liikunta, 2013.)

Vuokra-aika on vähintään vuorokausi ja enintään kolme viikkoa ja lasku lähetetään vuokrauksen päätyttyä. Välineitä voi hakea ja palauttaa suoraan SOLIA:n toimintayksikköön. Lisäksi välineitä voi palauttaa myös esimerkiksi Matkahuollon rahtipalvelulla Helsinkiin, Maskuun, Kuopioon ja Rovaniemelle. (Suomen Vammaisurheilu ja-liikunta, 2013.)

SOLIA:ssa pyritään huoltamaan ja säätämään välineitä mahdollisimman hyvin jokaiselle käyttäjälle sopivaksi. Välineiden säätäminen on kuitenkin aina hyvin yksilöllistä, sillä jokaisen käyttäjän ominaisuudet ja resurssit ovat henkilökohtaiset, sillä ihmisten mieltymykset vaihtelevat laajalti. Usein joudutaankin tekemään kompromisseja esimerkiksi mukavuuden ja käytettävyyden välillä. Toisia välineitä on mahdollista säätää enemmän kuin toisia ja joitakin välineitä ei tarvitse juurikaan säätää. (Suomen Vammaisurheilu ja-liikunta, 2013.)

Kaikki liikuntavälineet ovat turvallisia oikein käytettyinä. Niitä tulee käyttää vain niiden omiin käyttötarkoituksiinsa ja tarvittavia suojavarusteita täytyy osata käyttää. Lisäksi väline tulee tarkistaa perusteellisesti ennen käyttöä. Kun välineitä käytetään ja säädetään oikein, ne helpottavat liikkumista, ovat turvallisia ja kestävät pidempään. (Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta, 2013.)

Jotta näihin haasteisiin voitaisiin vastata mahdollisimman hyvin, on SOLIA kouluttanut vertaisohjaajia, jotka tukevat ja auttavat välineiden kokeilussa lähellä omaa kotipaikkakuntaa. Vertaisohjaajaan voi ottaa yhteyttä ja kysyä vinkkiä, neuvoa tai tukea välinekokeilussa. Vertaisohjaajan kanssa voi esimerkiksi sopia tapaamisesta välinekokeilun merkeissä ja kokeilla välinettä yhdessä. Heidät on koulutettu käyttämään hiihto-, luistelu- ja jääkiekkokelkkoja. Lisäksi kullakin on omia erityisosaamisalueitaan. (Suomen Vammaisurheilu ja-liikunta, 2013.)

5 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Suomen Vammaisurheilu- ja liikunnan (VAU) ylläpitämää apuvälinevuokrauspalvelua (SOLIA) tyytyväisyyskyselyn avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka tyytyväisiä vuokrauspalvelun käyttäjät olivat vuokranneihinsa välineisiin. Tyytyväisyyttä pyrittiin selvittämään niin monivalintakysymysten kuin avointen kysymysten avulla. Työssä haluttiin myös selvittää aikooko asiakas vuokrata välineitä tulevaisuudessa. Lisäksi työssä kartoitettiin asiakkaiden harjoittelu aktiivisuutta sekä välinevuokrauksen henkilökohtaisia tavoitteita ja motiiveja vuokrata välineitä. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään täyttääkö SOLIA asiakkaiden tarpeet ja odotukset.

Tutkimuskysymykset ovat:

1.
Kuinka tyytyväisiä asiakkaat olivat vuokrattaviin välineisiin?
2.
Miten asiakkaat kokevat vuokrauksen toimivan?
3.
Apuvälinepalvelun kehittämiskohteet?
4.
Minkä takia asiakkaat jatkavat / eivät vuokraa jatkossa apuvälineitä?
5.
Vaikuttaako välineen vuokraus liikunnan harrastamiseen?

6 Tutkimusmenetelmät

6.1 Empiirinen tutkimus

Empiirisessä tutkimuksessa tutkintatulokset saadaan tekemällä konkreettisia havaintoja tutkimuskohteesta ja analysoimalla ja mittaamalla sitä. Empiirinen tutkimus on merkittävältä osalta ongelmanratkaisua, jossa on oleellista ongelman tarkka määrittely, jotta sille voidaan etsiä ratkaisu. Tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen on ohjata tutkimusongelman muotoilua ja rajaamista niin, että löydetään tutkimusasetelma, minkä avulla asetettuihin kysymyksiin saadaan vastaukset. (Tilastokeskus 2010.)

Empiirinen tutkimus jakautuu kvalitatiiviseen eli määrälliseen ja kvantitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen. Menetelmän valinta riippuu tutkimuskohteen rakenteellisista ominaisuuksista, eli pystytäänkö tutkimusta kuvaamaan määrällisellä mitta-asteikolla. Tässä opinnäytetyössä käytetään kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, joka yhdistää empiirisen tieteen sekä kokeellisen menetelmän matemaattiseen kuvaustapaan. (Kyrö 2004, 100.)

Kvantitatiivisen, määrällisen tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa, jota voidaan yleistää. Tämä perustuu empiirisen tietoteorian lähtökohtiin, jossa käsitellään tietoa tilastollisina yksiköinä, joista häivytetään pois kaikki vähänkin subjektiiviseen tulkintaan viittaava. Yksittäiset poikkeamat häivytetään pois ja käsitettä edustaa esimerkiksi keskiarvo, joka osoittaa millä tavoin koko aineiston kaikki kohteet asettuvat keskimäärin ja millä tavoin yksittäistä havaintoa voidaan tarkastella suhteessa koko joukkoon nähden. (Kyrö 2004. 100.) Tätä opinnäytetyötä on täydennetty avoimista kysymyksistä saaduilla laadullisilla vastauksilla.

Tämän opinnäytetyön empiirinen osa tehtiin Webropol-työkalulla sähköpostikyselynä. Työssä käytetään avoimien ja monivalintakysymysten lisäksi neliportaista mitta-asteikkoa (numero yksi, erittäin huono ja numero neljä, erittäin hyvä), sillä tällöin asiakas ei voi valita neutraalia vastausvaihtoehtoa kuten esimerkiksi viisiportaisessa mitta-asteikossa on mahdollisuus valita numero kolme. Tällöin asiakkaan tulee olla selkeästi jotakin mieltä.

Suomen Vammaisurheilu- ja liikunnan alla toimiva Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelun tyytyväisyyttä käsittelevä opinnäytetyö on ensimmäinen toteutettu tyytyväisyyskysely koskien SOLIA:a ja luo perustan tuleville asiakastyytyväisyystutkimuksille saatujen tulosten ja havaintojen pohjalta.

6.2 Prosessin eteneminen

Päätös opinnäytetyön yhteistyökumppanista Suomen Vammaisurheilu- ja liikunta (VAU) Ry:n tutkimuspäällikkö Aija Saaren kanssa tapahtui syksyllä 2013. Tiimiin liittyi myös apuvälineneuvoja Jukka Parviainen, joka vastaa SOLIA:n vuokrauspalvelusta. Työ aloitettiin luomalla tunnukset SOLIA:n vuokrauspalveluun. Lisäksi kirjoitettiin taustaosa apuvälineistä ja niiden merkityksestä ihmisen toiminnalle, jotta aihe tulisi tutummaksi ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista.

Kysely saatiin valmiiksi 17.1.2014. Ennen sen lähettämistä sitä testattiin muutamalla koehenkilöllä, jotka jäivät virallisen kyselyn ulkopuolelle. Testihenkilöiden palautteen avulla kyselystä saatiin vielä muokattua kyselyn tavoitteen mukaisesti mahdollisimman yksinkertainen ja helposti täytettävä, mutta kuitenkin kattava.

Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelun (SOLIA) asiakastyytyväisyyskysely toteutettiin Webropol-kyselynä aikavälillä 28.1.2014-11.2.2014. Kysely lähetettiin SOLIA:n välineitä aikavälillä 1.1.2012-31.12.2013 vuokranneille. Lisäksi kyselyyn oli mahdollisuus vastata www.vammaisurheilu.fi -sivuilta löytyvän linkin kautta. SOLIA:n varausjärjestelmässä ei ole vaadittu sähköpostiosoitetta, joten varauskalenterista käytiin yksitellen läpi vuokraajat, joista karsittiin talon sisäiset vuokraukset, jolloin jäljelle jäi 201 nimeä, joista 62 löytyi tiedoista vapaaehtoisesti laitettu sähköpostiosoite. Tämän jälkeen jäljelle jäi viin 139 asiakkaaseen otettiin yhteyttä soittamalla henkilökohtaisesti varaustiedoista löytyvään puhelinnumeroon. Puhelimitse kiinni saatiin lopulta 98, joista 92 lupasi, että heille sai lähettää kyselyn. Viikon jälkeen asiakkaalle lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta. Lopulta kyselyyn vastasi yhteensä 60/154, jolloin vastausprosentiksi muodostui 38,7%.

Kysely toteutettiin viimeisen kahden vuoden aikana SOLIA:n palveluita käyttäneille, joten on mahdollista, että näistä 62 sähköpostista, jotka löytyivät varausjärjestelmästä, on osa vanhentuneita. Kysely oli avattu 15 kertaa sitä kuitenkaan täyttämättä. Tästä voidaan päätellä, että kysely on avattu yhteensä vain 75 kertaa, joten on mahdollista, että kysely ei ole mennyt perille jopa 79 sähköpostiosoitteeseen. Webropolin heikkous on, että se ei ilmoita mahdollisesti virheellisestä sähköpostiosoitteesta. Lisäksi varausjärjestelmästä löytyvistä puhelinnumeroista osa ei ollut enää käytössä tai numero oli vaihtunut.

Kannustimena kyselyyn vastaamisessa käytettiin tuotepalkintoa, jossa arvottiin kolme kahden viikon mittaista vuokrauspakettia haluamaansa välineeseen. Kysely oli mahdollista suorittaa nimettömänä tai jättää loppuun yhteystiedot arvontaan osallistumiseksi. Arvontaan osallistui kaiken kaikkiaan 45 henkilöä, joka on 75% vastaajamäärästä. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että arvonta oli kannattava.

Aikaisemmin vuokranneilla ja tavoittamattomien henkilöiden oli mahdollisuus vastata kyselyyn näin halutessaan www.vammaisurheilu.fi sivuston kautta. Kysely lähetettiin 28.1.2014 ja siihen oli aikaa vastata kaksi viikkoa. Kysely analysoitiin Webropol-ohjelmalla. Kysely oli ensimmäinen, joka mittasi asiakkaiden tyytyväisyyttä liikunnan apuvälineisiin.

6.3 Kyselylomake

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osiossa kartoitettiin asiakkaan perustiedot. Tämä piti sisällään asiakkaan sukupuolen, iän, mitä vuokraajatahoa hän edustaa ja mistä asuinläänistä hän on. Lisäksi kartoitettiin onko kyseessä kokeilija, kuntoilija vai aktiiviurheilija. Tämän jälkeen kysely koostui välineen vuokraukseen, käyttöön ja palautukseen liittyvistä kysymyksistä. Lisäksi haluttiin saada selville, miten välineen vuokraus vaikutti liikunnan määrään kullakin käyttäjällä. Kysymyksiä oli yhteensä 25 ja niissä käytettiin tyytyväisyyden mittarina neliportaista mitta-asteikkoa. Kysely piti sisällään monivalintasekä avoimia kysymyksiä.

7 Tutkimustulokset

7.1 Vastaajien perustiedot

Vaikka kysely lähetettiin vain 2013 ja 2012 vuonna vuokranneille, oli kyselyyn oli mahdollista vastata myös www.vammaisurheilu.fi-sivustolla. Kyselyssä kartoitettiin, koska asiakas oli vuokrannut välineitä. Tähän kysymykseen vastasi yhteensä 58 henkilöä, joista 18 oli vuokrannut välineen vuonna 2013 ja 16 vuonna 2012. Muut vastausvaihtoehdot olivat: ”Muulloin, mikä vuosi?”, jonka valitsi neljä henkilöä vastauksilla ”2006-2013”, ”2010-2011”, ”2011” sekä ”Useita vuosia aikaisemmin työskennellessäni liikuntatoimessa”. Vastaajat painottuvat siis selkeästi vuoteen 2012-2013. Tällöin suurin osa vastaajista on vuokrannut välineen kahden viimeisen vuoden sisällä, jolloin tulokset vastaavat varmasti hyvin nykytilannetta

Vastaajista 35 (59,3%) oli naisia ja 24 (40,7%) miehiä. Kysymykseen vastasi yhteensä 59 henkilöä. Vuokraajien ikä painottui selkeästi 36-60 vuotiaisiin, sillä 59:stä vastaajasta 40 (67,8%) kertoi kuuluvansa tähän ryhmään. Seuraavaksi eniten välineitä vuokrasi 19-35 vuotiaat, joita oli 17 (28,8%). Kaksi vastaajista eli 3,4 % oli yli 60-vuotiaita. 18-vuotiaita ja sen alle ei ollut yhtäkään. Tähän tosin voi vaikuttaa se, että vanhempi on vuokrannut välineen lapselleen.

Seuraavaksi kysyttiin ”Mitä vuokraustahoa edustat?” Valtaosa (35) 60:sta vastaajasta koostui käyttäjistä, jotka vuokrasivat välineen henkilökohtaisiin tarpeisiin (58,3%). Opilaitoksille ja kouluihin vuokrasi 10 henkilöä, mikä on 16,7% ja vammaisyhdistykset/järjestöt vuokrasivat 10%, jolloin vastaajamääräksi tuli kuusi. Neljä kyselyyn vastanneista (6,7%) koostui urheiluseuroille ja liikuntajärjestöille vuokranneista ja kunnat sekä fysioterapia/kuntoutustahot vuokrasivat kumpikin 3,3%, mikä tarkoittaa kahta vuokraajaa kummaltakin taholta.

Yli puolet 60:stä vuokraajasta (55%) on kotoisin Etelä-Suomesta. Toiseksi eniten vuokrataan Länsi-Suomesta (26,7%). Itä-Suomen läänistä 10%, Lapin läänistä 6,7% , Oulun läänistä (1,7%). Täysin vastauksetta jäi Ahvenanmaan lääni.

Tulokset laskettiin myös suhteutettuna läänin asukaslukuun. Asukasluvut perustuvat tilastokeskuksen tekemään tutkimukseen vuonna 2008. Tuloksista käy ilmi, että asukaslukuun suhteutettuna eniten vuokrataan edelleen Etelä-Suomessa (33 vastaajaa), jossa asukasluku on 2192601 henkilöä. Itä-Suomessa (571184) vuokrataan kuitenkin enemmän kuin Länsi-Suomessa (1881806) vaikka tutkimuksessa Länsi-Suomesta vuokrasi 16 vastanneista ja Itä-Suomesta 6. Neljänneksi eniten vuokrataan Lapin läänissä, jonka asukasluku on 183963 ja vastaajamäärä 4. Viidenneksi sijoittui Oulun lääni, jossa asukkaita on 469304 ja vastaajia 1. Ahvenanmaan lääni jäi kokonaan ilman vuokraajia.

Neljässä eniten vuokratusta läänissä jokaisessa on SOLIA:n toimipiste. Lainausedon on siis suoraan yhteydessä toimipisteen sijaintiin. Voisiko siis olla, että Oulun sekä Ahvenanmaan läänissä vuokrausprosentti nousisi, jos niihin avattaisiin toimipisteet? Tällöin SOLIA myös noudattaisi paremmin alueellista tasa-arvoa. Positiivista on kuitenkin se, että kaikki neljä toimipistettä sijaitsevat kukin eri läänissä.

7.2 Vuokrauksen motiivit

Kyselyllä haluttiin selvittää millaisia harrastajia vastaajat kokevat olevansa. Vaihtoehtoisista oli mahdollisuus valita kokeilija, kuntoilija tai aktiiviurheilija. Valtaosa 60:sta vastaajasta 34 eli 56,7% mielsi itsensä kuntoilijaksi ja 20 (33%) välineen vuoraaajista oli kokeilijoita. Tämä on erittäin positiivista, että ihmiset, jotka eivät liiku säännöllisesti, voivat välineen vuokrauksen kautta löytää liikunnan ilon ja ottaa sen osaksi arkea. Aktiiviurheilijoita oli vain kuusi vastaajaa (10%). (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Vastaajien aktiivisuustaso

aktiivisuustaso	määrä	%
kuntoilija	34	56,7
kokeilija	20	33,3
aktiiviurheilija	6	10

Seuraavaksi kartoitettiin välineen vuokrauksen taustaa kysymyksellä: ”Mitä vuokraaja-tahoa edustat?”. Kysymykseen vastasi 54 henkilöä. Vaihtoehdot olivat kerran tai useita kertoja. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti. Kerran vuokranneita oli 29 (53,7%) vastanneista ja useita kertoja 25 (46,3%).

58 vastaajasta 54 (93,1%) aikoo vuokrata SOLIA:n välineitä jatkossa ja 4 (6,9%) ei. Suurimmaksi syyksi vuokrauksen lopettamiseen muodostui kalliit lähetyskulut ja toimituksessa olleet ongelmat.

Välineitä vuokrataan runsaasti myös julkiseen käyttöön, kuten esimerkiksi liikuntaryhmälle. Tämän vaihtoehdon valitsi kysymykseen vastanneesta 59:sta henkilöstä 25 (42,4%). Henkilökohtaiseen käyttötarkoitukseen välineen vuokrasi 23 henkilöä (39%). Perheenjäsenelle tai muulle läheiselle henkilölle vuokrasi 11 henkilöä, mikä on 18,6%.

Kysymykseen ”Minkä välineen vuokrasit?” vastasivat kaikki 60 henkilöä. Välineistä eniten vuokrataan erilaisia pyöriä (26/40%). Toiseksi eniten vuokrataan pelejä- ja peli-välineitä (20/33%). Talviliikuntavälineiden vuokraajamääräksi muodostui 17 (28,3%) ja kesävälineiden 16 (26,7%). Pyörätuolin vuokrasi seitsemän (11,7%).

Tutkimuksessa haluttiin selvittää miten asiakas on saanut tiedon SOLIA:n palveluista. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 60 henkilöä. 21/35% vastaajista on löytänyt välinevuokrauksen ohjaajalta tai ammattilaiselta. 16/26,7% löysi itse SOLIA:n www-sivut ja 7/11,7% oli kuullut positiivista palautetta toiselta käyttäjältä ja kokeillut itse. Lisäksi sosiaalisen median kautta välineisiin tutustui 2/3,3%. Jos näistä vaihtoehdoista ei löytynyt vaihtoehtoa, oli myös mahdollista valita kohta: muu, mikä? Muita vastauksia olivat esite, soveltavan liikunnan kurssit ja Suomen Vammaisurheilu- ja liikunnan toimintaan tutustuminen (14/23%). (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Miten asiakas on saanut tiedon palvelusta

tieto palvelusta	määrä	%
ohjaaja/ammattilainen	21	35
löytänyt itse	16	26,7
kuullut positiivista palautetta	7	11,7
sosiaalinen media	2	3,3

7.3 Välineen vuokraus ja toimitus

Valtaosa 59:sta vastaajasta (54/91,5%) piti välineen vuokrausta yksinkertaisena ja help-
pona. Viisi vastaajista (8,5%) ei ollut täysin tyytyväinen välineen vuokrausprosessiin
johtuen ongelmista toimituksessa, puhelinvarauksessa, mihin ei ole aina vastattu. Kol-
manneksi syyksi nousi varauskalenterin ongelmat.

Välineen toimituksista suurin osa 57,6% haettiin itse. Matkahuollon kautta toimitettiin
35,6% ja muu,mikä?-vaihtoehtoon kautta välineen sai 6,8%. Tämä vaihtoehto piti sisäl-
lään työpaikan tai läheisen henkilön avulla haetut välineet. Kysymykseen vastasi 59
käyttäjää.

Välineen toimitustapaan tyytyväisiä 56:sta vastaajasta oli 51 henkilöä (91,1%) ja 5
(8,1%) mielestä siinä olisi kehittämisen varaa. Ongelma oli välineen kuljetuksen hinta,
joka oli Matkahuollon kriteerien mukaan laskettu usean kohdalla liian korkeaksi. Asiak-
kaita suoraan lainaten: ” Hinta oli niin suuri. Se osoittautui virheellisesti laskutetuksi ja
asia korvattiin minulle. Olin siis hyvin tyytyväinen, kun asia selvisi.” ja ” 3 kg luistelu-
tuesta tuli matkahuollon kriteerien mukaan yli sata kiloa painava tavara, koska siellä
tavarat kuutioidaan. Onneksi Solia tuli vastaan kustannuksissa.” Asiakkaiden tyytyväi-
syyttä siis nosti se, että SOLIA oli tullut näiden tapauksien kohdalla vastaan kustannuk-
sissa.

SOLIA pyrkii pitämään liikunnan-ja urheilun apuvälineiden valikoiman kattavana. Ky-
symykseen ”Onko SOLIA:lla tarpeeksi kattava valikoima liikunnan ja urheilun apuväli-
neitä?” ”Kyllä” vastasi 49 henkilöä (87,5%), mutta seitsemän vastaajaa (12,5%) toivoi
päivitystä välinevalikoimaan määrien osalta johtuen siitä, että heidän haluamansa väline
on ollut vuokralla toisaalla. Lisäksi tutkimuksesta kävi ilmi, että kaikki henkilöt eivät
olleet sisäistäneet SOLIA:n välinevuokrauksen ideaa, sillä välinevalikoimaan toivottiin
kuperkeikan oppimista tukevia välineitä sekä pingispöydän laitoja. Nämä eivät sisälly
SOLIA:n valikoimaan, sillä niitä saa muualtakin.

Kysymykseen ”Saitko mielestäsi tarpeeksi opastusta tai riittävät ohjeet välineen käyttöön?” vastasi 58 henkilöä. Mittarina käytettiin neliportaista mitta-asteikkoa, jossa numero yksi vastaa huonosti ja numero neljä erittäin hyvin. Keskiarvoksi muodostui 3,02, jolloin suurin osa on tyytyväinen opastukseen. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vastaajien tyytyväisyys välineiden käytön ohjeistukseen

Asteikko	1	2	3	4
Vastaajamäärä	2	11	29	16
Keskiarvo: 3,02				

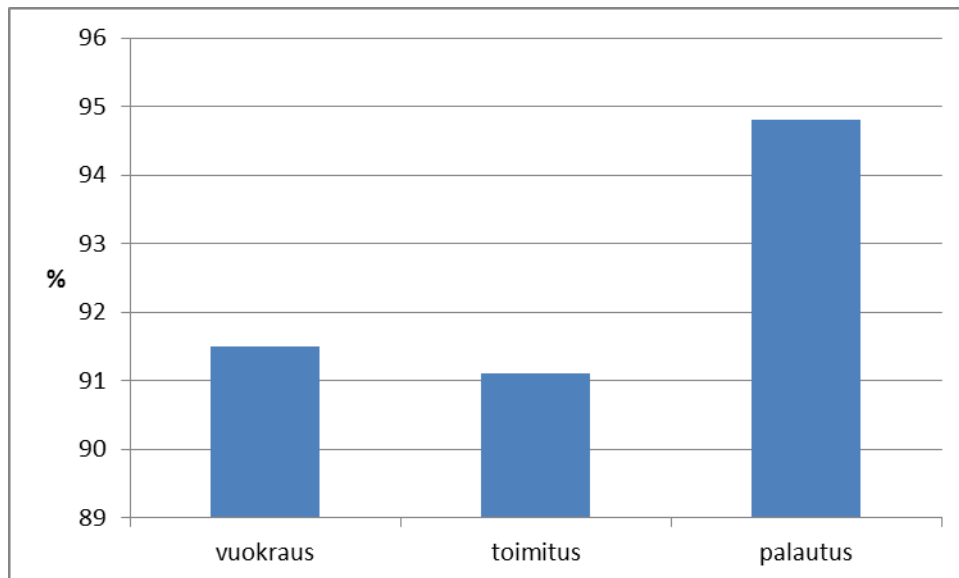
Kysymykseen ”Vastasiko väline olettamuksiasi?” keskiarvoksi muodostui neliportaisessa mitta-asteikossa 3,49. Tällöin apuväline vastaa selkeästi asiakkaan olettamuksia. Lisäksi kukaan 59:sta vastaajasta ei antanut arvosanaksi numeroa 1. Tämä kertoo siitä, että välineet ovat laadukkaita ja kuvaukset sekä kuvat vuokrauspalvelussa ovat selkeitä.

7.4 Palautus

Yhtenä alaongelmana oli selvittää asiakkaiden tyytyväisyyttä välineen palautuksen helppouteen. Vastaajista 55 (94,8%) mielestä palautus sujui ongelmitta ja kolme (5,2%) koki palautuksen hankalaksi, koska se oli osunut esimerkiksi hiihtolomalle, jolloin palautus ei ollut onnistunut.

7.5 Johtopäätökset ja kehittäminen

SOLIA:n palveluista haluttiin koota myös kokonaisarvio, jossa käytettiin apuna neliportaista mitta-asteikkoa. Kysymyksestä ”Kuinka tyytyväinen olit SOLIA:n välinevuokrausprosessiin kokonaisuudessaan?” keskiarvoksi muodostui 3,33. Tähän kysymykseen vastasivat kaikki 60 vastaajaa. Keskiarvoon vedoten voidaan todeta, että suurin osa palvelun käyttäjistä kokee sen erittäin hyväksi ja toimivaksi. Tyytyväisyys näkyy selkeästi myös prosenttiluvuissa, jotka kertovat asiakkaiden tyytyväisyyden vuokraukseen, toimittamiseen ja palautukseen. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Asiakkaiden tyytyväisyys prosentteina apuvälineiden vuokraukseen, toimitukseen ja palautukseen

Vastaajilta kysyttiin tarvetta uusien välineiden käyttöohjeistusta. Vastaus saatiin 55 käyttäjältä. Valtaosa (30/54,5%) haluaisi kirjalliset ohjeet välineen mukaan, 16 (29,1%) kannattaisi opetusvideoita esimerkiksi Youtubessa ja 9 (16,4%) kertoi oman ehdotuksensa, kuten: ”Myös näkövammaisille soveltuva ohje”, ”Videoklippi tuotteen kuvan yhteydessä”, ”Sähköposti”, ”Sähköiset ohjeet, joita näkövammaisinkin voi lukea” ja ”Molemmat edellä mainitut niin opetuksessa niitä voisi käyttää eri tarkoituksiin”.

Tutkimuksessa tuli myös arvioida välinevuokrauksen vaikutusta välineen käyttäjän liikkumiseen. Suurimmalla osalla 39:sta vastaajasta liikkuminen jatkossa lisääntyi (24/61,5%) ja 15 (38,5%) vastasi sen se säilyi ennallaan. Kysymykseen ”Liikkumisen määrä lisääntyi, kuinka paljon?” vastattiin seuraavasti: ”Aerobinen liikunta tuli salitreenin tueksi”, ”Liikunnan määrä on lisääntynyt huomattavasti.”, ”Jokapäiväiseksi osaksi elämää.”, ”Ainakin kaksinkertaistui.”, ”Lisääntyi 50%”, ”Ulkoliikunta useita tunteja viikossa”, ”1h/pvä” ja ”Ikääntymisen myötä uskallus vähentynyt ja välineen tuen ansiosta se palasi.” Kukaan ei vastannut liikunnan määrän vähentyneen. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että välinevuokrauksella on positiivinen yhteys käyttäjiensä liikkumiseen. Voidaan siis todeta, että välinevuokrauksella voidaan vaikuttaa positiivisesti käyttäjiensä elämäntapoihin ja sitä kautta yleiseen terveyteen.

Kyselyyn vastanneista 39:sta henkilöstä 13 (33%) vastaajista on hankkinut oman välineen ja seitsemän (17,9%) harkitsee sen ostamista. Harkinnassa olevista välineistä suosituimpia ovat erilaiset pyörät sekä luistelutuki. Vastaajista 19 (48,5%) tyytyy välineiden vuokraamiseen, eikä ole aikeissa ostaa omaa.

Oman välineen hankkineista 38:sta asiakkaasta 17 (44%) ilmoitti, että SOLIA:n apuvälinekokeilulla oli vaikutusta oman välineen hankintaan. Moni uskalsi investoida kalliiseen välineeseen, kun oli päässyt ensin kokeilemaan sitä ilman ostovelvoitetta. SOLIA siis onnistuu vuokrauksellaan madaltamaan välineen hankinnan kynnystä, mikäli laitteen käyttö on miellyttävä kokemus. Vuokraamalla eri välineitä monelle on selvinnyt omia henkilökohtaisia tarpeita vastaava väline ja sopivin malli. Lisäksi monessa vastauksessa kävi ilmi, että SOLIA:n kautta löydettiin aivan uusi liikuntamuoto, jonka harrastamiseen syttyi kipinä. Lisäksi vuokrauksen kautta saatiin tietoa välineistä, jolla pystyi perustelemaan kunnalle tarvitsemaansa tukea välineeseen.

Yhdistyksiltä ja kouluilta tuli kiitosta siitä, että he pystyvät monipuolistamaan toimintaansa kun saavat helposti vammaisille soveltuvia välineitä. Lisäksi oltiin tyytyväisiä siihen, että oppilaiden erityistarpeet voidaan huomioida välinevuokrauksen avulla. Vastauksista kävi myös ilmi, että esimerkiksi oppilaiden vanhemmat olivat ostaneet lapselleen välineen nähtyään sen käytön koulussa. Välineen vuokrauksella on loistava tilaisuus kartoittaa osaamista, sillä kyselyyn vastanneilla oli tullut positiivisia yllätyksiä taitojen oppimisessa kuten esimerkiksi pyörällä ajamisessa.

Suurimmaksi esteeksi oman välineen hankinnalle oli niiden hintavuus, joka keräsi 38:sta vastauksesta 25 (65,8%) vastaajien äänistä. Neljä (10,5%) ilmoitti säilytystilan puutteen olevan ongelma ja kolme (7,9%) asiakkaista koki, että heillä ei ole vielä tietoa tarpeeksi paljon henkilökohtaisiin tarpeisiin sopivista välineistä. Muu, mikä?-kohdan valitsi kuusi henkilöä (15,8%) vastaajista, joka piti sisällään sen, ettei vakituista tarvetta välineen käyttöön ole. Näiden lisäksi vaihtoehtona oli myös hankintaprosessin monimutkaisuus, mutta kukaan vastaajista ei kokenut sitä ongelmaksi.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelu SOLIA on erinomainen tilaisuus tutustua ja kokeilla välineitä sekä saada niistä tietoa ennen kuin sijoittaa omaan. Pientä kehitettävää on välineiden toimituksessa sekä niiden käytön selkeässä ohjeistuksessa. Lisäksi välinevuokrauspaikkoja toivottiin enemmän nykyisen neljän lisäksi. Palvelun markkinointia voisi tehostaa sosiaalista mediaa hyödyntämällä.

8 Pohdinta

Tässä osiossa on tarkoitus käydä läpi opinnäytetyön kulku, tutkimuksen luotettavuus ja pätevyys sekä toimeksiantajalle tutkimustuloksiin pohjautuvat jatkotoimenpide-ehdotukset.

Tyytyväisyyskyselyn tulokset osoittivat, että suurin osa palvelun käyttäjistä on erittäin tyytyväisiä siihen. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että toiminnan asiakasystävällisyys, helppous ja sujuvuus koettiin tärkeinä. Jokaista asiakasta tulee palvella parhaan mukaan loppuun saakka, jotta saadaan luottamuksellinen ja pitkäkestoinen asiakassuhde. Laadukas asiakaspalvelu takaa kuluttajien palvelun käyttämisen jatkossa.

Jokaisesta tehdystä tutkimuksesta tulee arvioida sen luotettavuus. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehtyä tutkimusta voidaan pitää luotettavana, kun tutkimuksen kohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia eikä teorianmuodostukseen vaikuta satunnaiset tai epäolennaiset tekijät. Luotettavuuden arviointia tulee tehdä kokoajan suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkitaan ja johtopäätöksiin. (Vilka. 2005, 159.)

Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti tarkoittaa kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata. Kyselylomaketta tehdessä tavoitteena oli kyetä siirtämään tutkimuksessa käytetyn teorian käsitteet ja ajatuskokonaisuuden kyselylomakkeeseen, sillä tulokset vääristyvät jos vastaaja ei ajattele niin kuin tutkija ajattelee. Tavoitteena oli suunnitella huolellisesti kieliasu helposti ymmärrettäväksi ja yksinkertaiseksi. Myös mitata-asteikko suunniteltiin niin, että vastaajan oli pakko valita kantansa yhden ja neljän väliltä. Kysymykset suunniteltiin myös tarkasti kattamaan vastaukset tutkimusongelmiin, joihin saatiin jokaiseen vastaus. Validiteetin parantamiseksi kyselylomakkeesta lähetettiin myös koevedoksia, jotta kyselystä saatiin mahdollisimman toimiva. Vastajamäärä on olosuhteisiin nähden kohtuullinen. Tutkimuksen validiteetti olisi luotettavampi suuremmalla vastaajaprocentilla kuin 38,7%. Luulen, että vastaajamäärää saadaan nostettua tulevia kyselyitä ajatellen lisäämällä sähköpostiosoite varausjärjestelmän tietolomakkeeseen. Tällöin kysely tavoittaisi enemmän henkilöitä ja voitaisiin olla varmempia sen perille menemisestä. Vastausprosenttia olisi voitu saada suuremmaksi pidentä-

mällä kahden viikon vastausaikaa, mutta aikataulu ei antanut siihen periksi. Lisäksi käyttäjien sähköpostiin olisi voinut lähettää toisen muistutusviestin yhden sijaan.

Tutkimuksen reliabiteetti eli luotettavuus, joka pitää sisällään tulosten tarkkuuden. Tähän sisältyy mittaustulosten toistettavuus, mikä tarkoittaa sitä, että tutkijasta riippumatta vastaaja vastaa samalla tavalla. Suomen Vammaisliikunta ja -urheilulle tehtyä asiakas-tyytyväisyystutkimuksen reliabiteettia voidaan pitää hyvänä, sillä se on toteutettu ja tulokset analysoitu kolmannen osapuolen näkökulmasta. Lisäksi tutkimustulokset on saatu numeerisena Webropol-analysointiohjelmalla, joten laskentavirheitä ei tule. Tutkimus on myös toteutettu opiskelijan omasta aloitteesta ilman taloudellista avustusta. Jos kysely tehtäisiin uudestaan, olisi todennäköistä odottaa samankaltaisia tuloksia sen reliabiteettiin vedoten.

Kyselyn lähettäminen rajattiin viimeiseen kahteen vuoteen, jotta vuokrauskokemukset olisivat mahdollisimman tuoreissa muistissa. Tällöin tutkimuksen reliabiteetti on mahdollisimman totuudenmukainen. Kyselyyn vastanneista suurin osa sijoittui vuoteen 2013, jolloin se antaa varmasti melko todenmukaisen kuvan tämän hetkisestä tilanteesta.

Suurin piirtein puolet kyselyyn vastanneista olivat käyttäneet vuokrauspalvelua kerran ja toinen puolikas useita kertoja. Keskinäisiä eroja näiden vuokraajien kohdalla voi varmasti olla, sillä ensimmäisellä kerralla vuokrattaessa kaikki on uutta ja erilaista, kun taas tottuneella vuokraajalla varaus on jo rutiininomaista. Samoin jos ensimmäiselle kerralle on sattunut ongelmia esimerkiksi kuljetuksien kanssa, asiakas harvoin antaa toista mahdollisuutta palvelulle. Yrityksen on siis tärkeää antaa paras mahdollinen vaikutelma heti alusta alkaen niin asiakaspalvelullisesti kuin toimituksen sujuvuudenkin myötä. Tällöin asiakas jakaa positiivisen kokemuksensa lähipiirilleen, joka voi tuoda uuden asiakkaan. Noin joka yhdeksäs vuokraaja on kuullut palvelusta tuttavaltaan.

Moni harmitteli kyselyssä vuokrauspaikkojen vähyyttä ja sitä kautta kalliimpia toimituskuluja. Kysyntää siis uusille vuokrauspaikoille riittäisi, mutta onko siihen resursseja? Suomessa on kymmeniä tuhansia vammaisia, ikääntyneitä ja pitkäaikaissairaita, jotka voisivat käyttää välineitä. Kysyntä luo tarjontaa ja suuri osa näistä ihmisistä ei varmasti-kaan edes tiedä palvelun olemassaolosta.

Suosituinta vuokraustoiminta on Etelä-Suomessa, sillä Suomen kuudesta läänistä yli puolet vuokraajista painottuu sinne. Positiivista on, että SOLIA:n neljä eri toimipistettä sijaitsevat jokainen eri läänissä: Etelä-Suomessa Helsingissä, Itä-Suomessa Kuopiossa, Länsi-Suomessa Maskussa ja Lapin läänissä Rovaniemellä, joten ne sijoittuvat ympäri Suomen. Tämä on toiminnan kehittämisen kannalta erittäin optimaalinen tilanne. Toki asukastiheys on Etelä-Suomessa suurin, mutta toimintaa voisi jatkossa markkinoida ja tiedottaa palvelusta enemmän myös muualle Suomeen. Nykyistä markkinointia parantamalla Soveltavan liikunnan apuvälinevuokrauspalvelu saisi myös huomattavasti enemmän näkyvyyttä lisäten sen suosiota myös potentiaalisten vuokraajien joukossa. Nykypäivänä voisi ehdottomasti käyttää hyödyksi tiedonkululle ja markkinoille myös sosiaalista mediaa, kuten facebookia ja twitteriä. Lisäksi SOLIA voisi mainostaa eri ammattiliittojen lehdissä, esimerkiksi moni opettaja tuskin edes tietää palvelusta. Myös VAU voisi palkata henkilön, joka kiertelisi ympäri Suomea esittelemässä ja luennoimassa palvelusta, jotta tieto saataisiin mahdollisimman monelle. Tieto luo tarvetta, tarve kysyntää ja kysyntä menekkiä.

Tutkimuksen mukaan tavallisin välineen vuokraaja on 35-60-vuotias kuntoilija. Oli myös positiivista huomata, että kokoajan vuokrauspalvelun avulla saadaan uusia käyttäjiä mukaan, sillä joka kolmannes vuokraajista oli kokeilijoita ja 19-35-vuotiaita. Joka kymmenes puolestaan oli aktiiviurheilija. Säännöllisellä liikunnalla on useita eri terveysvaikutuksia. Elintoimintojen kannalta on ensiarvoisen tärkeää liikkua. Liikunnan terveysvaikutukset kohdistuvat esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistöön, lihaksistoon, hermostoon, aineenvaihduntaan ja tätä kautta painonhallintaan, luustoon, niveliin ja jänteisiin. Lisäksi se vaikuttaa mielialaan ja henkiseen vireyteen. Tämän takia oli erittäin positiivista huomata, että välineiden vuokrauksella on ihmisten liikunnan määrään suora yhteys, sillä valtaosalla välineen vuokraus lisäsi vastaajista liikkumisen määrää, eikä kenenkään kohdalla vähentänyt innostusta liikuntaan. Voidaan siis todeta, että välineen vuokraamisella on erittäin positiivisia vaikutuksia käyttäjien liikunnan määrään.

Kyselyyn vastanneista miltei puolet vuokrasi jonkunlaisen pyörän. Pyörien suuri korostui myös loppukartoituksessa missä selvitettiin minkä välineen asiakas vuokraisi jos voittaisi arvonnän. Asiakkaat toivoivatkin vuokraamoon yleisesti enemmän välineitä,

sillä muutaman kohdalle oli sattunut niin, että heidän haluamansa väline oli juuri toisaalla vuokrattavana. Toisaalta tarvitsee punnita kysynnän ja tarpeen suhde onko järkevää ostaa lisää kalliita välineitä, jos tällaiset tapaukset ovat yksittäisiä.

Joka kolmas asiakas on sijoittanut omaan välineeseen ja 17,9% harkitsee oman välineen ostamista. Tällöin yli puolet (51%) vuokraajista on ostanut tai harkitsee oman välineen ostamista. Positiivinen kokeilukerta SOLIA:n välinevuokrauspalvelusta vaikutti miltei puolen asiakkaan ostopäätökseen välinekokeilun jälkeen. Tästä voidaan siis tehdä johtopäätös, että Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelu SOLIA on erinomainen tilaisuus tutustua ja kokeilla välineitä sekä saada niistä tietoa ennen kuin sijoittaa omaan.

Kokonaisuudessaan miltei jokainen asiakas oli erittäin tyytyväinen niin välineen toimitukseen, vuokraukseen kuin palautukseenkin. Yleisesti kuitenkin he, jotka hakivat välineen itse, olivat tyytyväisempiä toimitukseen kuin sen tilanneet. Tämä johtui toimituksessa tulleista ongelmista.

Asiakastyytyväisyyden keräämisen helpottamiseksi jatkossa SOLIA:n varauspalveluun olisi hyvä liittää pakolliseksi kohdaksi sähköpostiosoite, jolloin saataisiin laajempi asiakasotanta tutkimusta tehtäessä. Lisäksi kehittämistä kaipaisi välineiden käytön ohjeistus, jossa kaivattiin selkeitä kirjallisia ohjeita välineen mukana lähetettäväksi. Lisäksi video Youtube:ssa auttaisi monia varmasti hahmottamaan vuokratun välineen käyttöä paremmin, kun näkee konkreettisesti mitä tulee tehdä. Ohjeistus lisäisi myös välineiden käytön turvallisuutta.

Vammaisuus herättää joissakin ihmisissä kielteisiä käsityksiä ja reaktioita. Tämä taas riistää heiltä sosiaalista kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Heitä myös pidetään usein suoraan riippuvaisina ja nähdään kykenemättöminä toimia itsenäisesti, mikä taas voi edistää toimettomuutta. Liikunta- ja urheilu voi muuttaa yhteisön suhtautumista vammaisiin korostamalla heidän taitojaan ja vähentää taipumusta nähdä vamma ja keskittyä itse henkilöön. Liikunta antaa mahdollisuuden muuttaa ihmisten käsityksiä siitä, mitä vammaiset voivat tehdä ja mitä ei.

Liikunnan apuvälineet antavat ihmiselle mahdollisuuden liikkua, joka tarjoaa mahdollisuuden uusiin kokemuksiin. Tämän seurauksena aktiivisuus lisääntyy, jolloin usein myös tahto ja motivaatio lisääntyvät. Tällöin halutaan yrittää uudelleen ja tehdä useammin aloitteita itse. Aktiivisuustaso kohoaa, jolloin saadaan enemmän ja enemmän kokemuksia ja elämyksiä. Tämä motivaatiopyörä on varmasti eduksi henkilön kehitykselle ja terveydelle. Mitä suurempi joukko ihmisiä omaksuu liikunnan ja terveelliset elämäntavat, sitä vähemmän kärsitään myös kansansairauksista kuten diabeteksesta, kohonneesta verenpaineesta ja tartuntataudeista. Tämän seurauksena esimerkiksi sairaslomat vähenevät. Tämän päivän sana on mielestäni ennaltaehkäisy. Lisäksi se on halvempaa, kun huonon terveyden seurauksien kantaminen.

On hienoa, että VAU:n on mahdollista ylläpitää näin etuoikeutettua palvelua ja on positiivista huomata, että monet ihmiset ovat löytäneet palvelun ja näkevät apuvälineet mahdollisuutena. Kuitenkin kaikkein tärkein tavoite liikunnan harrastamisessa on, että siitä nauttii ja nämä välineet ovat varmistaneet mahdollisuuden siihen. On siis hyvä löytää juuri itselle sopiva liikuntamuoto, josta energiaa ja mielihyvää. Myös tässä kohtaa Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelu on hyvä vaihtoehto kun lähtee kartoittamaan liikuntamahdollisuuksia. Kun liikunta on hauskaa ja siinä kokee onnistumisen elämyksiä, luo se myös motivaatiota ja jatkuvuutta tulevaisuuteen.

.

9 Lähteet

E-economic 2014. Mitä tarkoittaa asiakastytyväisyys? Luettavissa: <http://www.e-economic.fi/kirjanpito-ohjelma/sanakirja/asiakastytyvaisuus> Luettu: 1.1.2014

Finlex. 1992. Asetus sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista. Luettavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920912> Luettu: 25.3.2014

Iskala, M. & Nieminen, M. Liikuntasuositukset CP-vammaisten aikuisten oman kunnon ylläpitämiseen. Luettavissa: http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/cp-projekti/cp-vammaisten_aikuisten_liikuntasuositukset.pdf Luettu: 17.3.2014

International Disability in Sport Working Group. Disability and Sports 2012. Luettavissa: <http://www.un.org/disabilities/default.asp?id=1563> Luettu: 2.3.2014

Karjalainen, V. 1991. Kehitysvammaisuus ja apuvälineet. Valtion painatuskeskus.

Kuutamo, O. & Hölsömäki H. 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Editra Prima Oy. Helsinki

Kyrö, P. 2004. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Saarijärven Offset Oy.

Parviainen, J. 2013. Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta. Luettavissa: <http://www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/> Luettu: 16.10.2013.

Pulli, T. & Roisko, E. 1991. Kehitysvammaisuus ja apuvälineet. Valtion painatuskeskus.

Pöntynen, V. 2014. Liikunnan tarjoamat hyödyt. Luettavissa: <http://www.laakarikeskuslupaus.fi/etusivu> Luettu: 13.1.2014

Saariainen, M. 1991. Kehitysvammaisuus ja apuvälineet. Valtion painatuskeskus.

Salminen, A. 2010. Apuvälinekirja. Solver Palvelut Oy. Kouvola.

Soveltava liikunta SOVELI Ry. 2013. Luettavissa:

<http://www.soveli.fi/soveli/edustukset/solia/> Luettu: 16.10.2013.”

Suomen keilailuliitto. Soveltava keilailu 2014. Luettu: 7.4.2014 Luettavissa:

<http://www.keilailu.fi/soveltavakeilailu.php>

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry SOLIA 2013. Luettavissa:

<http://www.valineet.fi/toimijatahot/solia2/> Luettu: 16.10.2013.

Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta 2013. Toimintayksiköt 2013. Luettavissa:

<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/toimintayksikot/> Luettu: 16.10.2013.

Suomen vammaisurheilu ja-liikunta 2013. Palautusohjeet. Luettavissa:

<http://www.vammaisurheilu.fi/fin/harrasteliikunta/solia/palautusohjeet/> Luettu: 20.10.2013

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry 2013. Luettavissa:

<http://www.valineet.fi/toimijatahot/solia2/> Luettu: 16.10.2013

Teiska, M. 2008. Liikuntaa liikkujille-Soveltaen sopivaksi. Luettavissa:

http://www.sosiaaliportti.fi/File/5d9b590d-77ae-479c-b6bc-8a6b0c91f7ad/liikuntaa_080109_low.pdf Luettu: 15.12.2013.

Terveysten-ja hyvinvoinninlaitos 2013. Apuväline. Luettavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/oppimateriaali/kuntoutusala/apuväline Luettu: 29.11.2013.

Tilastokeskus 2010. Luettavissa:http://www.stat.fi/til/akop/2009/akop_2009_2010-04-07_tie_001_fi.html. Luettu: 14.4.2014.

Tilastokeskus 2010. Väestötilastot 2008. Luettavissa:

http://www.stat.fi/til/vaerak/2008/vaerak_2008_2009-03-27_tau_002_fi.html Luettu: 25.3.2014.

Töytäri, Koistinen, Hiltunen, Leivo. 2004. Apuvälinekirja. Solver Palvelut Oy. Kouvo-
la.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Gummerrus Kirjapaino Oy, Vaajakoski.

10 Liitteet

10.1 Liite 1. Kyselyn saatekirje

Hei,

Olen Tiia Rothsten ja opiskelen HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulussa Vierumäen yksikössä. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n kanssa. Kyselyn tarkoitus on kartoittaa Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelua (SOLIA) käyttäneiden ihmisten mielipiteitä palvelun toimivuudesta. Kysely on lähetetty

SOLIA:n välineitä vuokranneille aikavälillä 1.1.2012-31.12.2013. Lisäksi siihen voi vastata www.vammaisurheilu.fi

-sivuilta löytyvän linkin kautta. Vastaamalla kyselyyn autatte meitä kehittämään Soveltavan liikunnan apuvälinepalvelua. Kyselyyn vastaamiseen menee aikaa vain muutama minuutti. Arvostamme erittäin paljon panostanne ja teemme kaikkemme parantaaksemme kokemuksianne SOLIA:n parissa.

Toivomme, että vastaat kyselyyn 11.2.2014 mennessä.

Kaikkien vastanneiden kesken arvomme kolme kahden viikon mittaista vuokrauspakettia haluaasi välineeseen.

Jätäthän yhteystietosi kyselyn lopussa olevaan kenttään jos haluat osallistua arvontaan.

Tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä voit ottaa yhteyttä:

Tiia Rothsten
tiia.rothsten@gmail.com

Jukka Parviainen
apuvälineneuvoja
solia@vammaisurheilu.fi

Kiittäen etukäteen antamastanne palautteesta!
Tiia Rothsten & Suomen Vammaisurheilu-ja liikunta

10.2 Liite 2. Tyytyväisyyskysely

1. Vastaajan sukupuoli

- ☐ Mies
- ☐ Nainen

2. Vastaajan ikä

- ☐ 0-18
- ☐ 19-35
- ☐ 36-60
- ☐ yli 60

3. Mitä vuokraajatahoa edustat?

- ☐ henkilökohtainen
- ☐ oppilaitos/koulu
- ☐ kunta
- ☐ kuntoutus/fysioterapia
- ☐ vammaisyhdistys/järjestö
- ☐ urheiluseura/liikuntajärjestö
- ☐ seurakunta
- ☐ muu, mikä?

4. Asuinläänisi on

- ☐ Etelä-Suomen lääni
- ☐ Itä-Suomen lääni
- ☐ Länsi-Suomen lääni
- ☐ Oulun lääni
- ☐ Lapin lääni
- ☐ Ahvenanmaan lääni

5. Millä sanalla kuvailisit omaa aktiivisuuttasi?

- ☐ kokeilija
- ☐ kuntoilija
- ☐ aktiiviurheilija

6. Oletko vuokrannut SOLIA:n välineitä aikaisemmin?

- ☐ kerran
- ☐ useita kertoja

7. Milloin olet vuokrannut SOLIA:n välineen?

- ☐ 2012
- ☐ 2013
- ☐ muulloin, mikä vuosi?

- ☐ en muista

8. Aiotko vuokrata SOLIA:n välineitä jatkossa?

- ☐ kyllä
- ☐ ei, miksi?

9. Vuokrasitko välineen

- ☐ henkilökohtaiseen käyttöön
- ☐ perheenjäsenelle tai muulle läheiselle henkilölle
- ☐ julkiseen käyttöön (esimerkiksi liikuntaryhmälle)

10. Minkä välineen vuokrasit? (valitse kaikki mitä olet vuokrannut)

- ☐ pyörä / potkulauta
- ☐ pyörätuoli
- ☐ talviliikuntaväline
- ☐ kesäliikuntaväline
- ☐ peli / peliväline

11. Mistä sait tiedon SOLIA:n palvelusta?

- ☐ toiselta käyttäjältä
- ☐ ohjaajalta tai ammattilaiselta
- ☐ sosiaalisesta mediasta

☐ löysin itse netistä

☐ muu, mikä?

12. Oliko SOLIA:n välineen varaaminen helppoa?

☐ kyllä

☐ ei, miksi?

13. Miten väline toimitettiin?

☐ sain välineen matkahuollon kautta

☐ hain välineen itse

☐ muu, mikä?

14. Olitko tyytyväinen välineen toimitustapaan?

☐ kyllä

☐ ei, miksi?

15. Onko SOLIA:lla tarpeeksi kattava valikoima liikunnan ja urheilun apuvälineitä?

☐ kyllä

☐ ei, mikä puuttuu?

16. Saitko mielestäsi tarpeeksi opastusta tai riittävät ohjeet välineen käyttöön?

1 2 3 4

huonosti ☐ ☐ ☐ ☐ erittäin hyvin

17. Vastasiko väline olettamuksiasi?

1 2 3 4

huonosti ○ ○ ○ ○ erittäin hyvin

18. Sujuiko SOLIA:n välineen palautus ongelmitta?

☐ kyllä

☐ ei, miksi?

19. Kuinka tyytyväinen olit SOLIA:n välinevuokrausprosessiin kokonaisuudessaan?

1 2 3 4

pettynyt ○ ○ ○ ○ erittäin tyytyväinen

20. Jos SOLIA:n välineiden käyttöohjeita uudistetaan mikä olisi mielestäsi paras muoto?

☐ kirjalliset ohjeet välineen mukana

☐ video, esimerkiksi YouTubessa

☐ muu, mikä?

21. Vapaa sana:

Vastaa seuraaviin kysymyksiin vain jos vuokrasit välineen omaan käyttöösi tai läheiselle henkilölle

22. Arvioi oliko välinevuokrauksella vaikutusta välineen käyttäjän liikkumiseen

☐ liikkumisen määrä lisääntyi – kuinka paljon?

☐ liikkumisen määrä säilyi ennallaan

☐ liikkumisen määrä väheni

23. Oletko hankkinut oman vastaavan liikunnan apuvälineen vuokrauksen jälkeen tai suunnitteletko oman välineen hankintaa?

- ☐ en ole hankkinut
- ☐ olen hankkinut
- ☐ harkitsen oman välineen hankintaa-minkä välineen?

24. Oliko välinevuokrauksella vaikutusta oman välineen hankintaan?

- ☐ ei
- ☐ kyllä, miten?

25. Mikä on suurin este oman liikunnan tai urheilun apuvälineen hankinnalle?

- ☐ ei ole tarpeeksi tietoa minulle soveltuvista välineistä
- ☐ välineiden kalleus
- ☐ hankintaprosessin monimutkaisuus
- ☐ säilytystilojen puute
- ☐ muu mikä?

26. Yhteystietolomake arvontaa varten (vapaaehtoinen)

Etunimi

Sukunimi

Matkapuhelin

Sähköposti

Osoite

Postinumero

Postitoimipaikka

27. Jos voitat arvonnan mikä olisi mieluisin vuokraväline?

Kiitos vastauksestanne!